

# Dieta - Menu dieta keto da 1600 calorie



Lista della spesa [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1620 kcal ● 138g proteine (34%) ● 107g grassi (59%) ● 15g carboidrati (4%) ● 11g fibre (3%)

## Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



**Omelette con bacon**  
280 kcal

## Pranzo

635 kcal, 26g proteine, 7g carboidrati netti, 52g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**  
3 taco/i- 525 kcal

## Snack

195 kcal, 12g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Cotenna di maiale e salsa**  
87 kcal

## Cena

510 kcal, 80g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



**Pomodori al forno**  
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



**Tilapia al burro e dragoncello**  
14 oz- 478 kcal

**Giorno 2** 1570 kcal ● 131g proteine (33%) ● 103g grassi (59%) ● 19g carboidrati (5%) ● 13g fibre (3%)

## Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



**Omelette con bacon**  
280 kcal

## Pranzo

525 kcal, 42g proteine, 9g carboidrati netti, 34g grassi



**Braciola di maiale al ranch**  
1 braciola/e- 345 kcal



**Pomodori al forno**  
3 pomodoro(i)- 179 kcal

## Snack

195 kcal, 12g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Cotenna di maiale e salsa**  
87 kcal

## Cena

570 kcal, 56g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 131 kcal



**Involtino di lattuga con pollo Buffalo**  
2 involtino(i)- 439 kcal

## Giorno 3

1560 kcal ● 140g proteine (36%) ● 96g grassi (55%) ● 20g carboidrati (5%) ● 15g fibre (4%)

### Colazione

320 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



#### Semi di girasole

180 kcal

### Snack

195 kcal, 12g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



#### Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



#### Cotenna di maiale e salsa

87 kcal

### Pranzo

555 kcal, 49g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi



#### Petti di pollo alla Caesar

6 oz- 344 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

### Cena

490 kcal, 58g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi



#### Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



#### Tilapia fritta in padella

10 oz- 372 kcal

## Giorno 4

1556 kcal ● 130g proteine (33%) ● 105g grassi (61%) ● 14g carboidrati (4%) ● 10g fibre (3%)

### Colazione

320 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



#### Semi di girasole

180 kcal

### Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



#### Semi di zucca

183 kcal

### Pranzo

565 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 41g grassi



#### Cosce di pollo al forno

6 oz- 385 kcal



#### Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

### Cena

490 kcal, 58g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi



#### Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



#### Tilapia fritta in padella

10 oz- 372 kcal

## Giorno 5

1571 kcal ● 134g proteine (34%) ● 97g grassi (55%) ● 20g carboidrati (5%) ● 21g fibre (5%)

### Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi



**Omelette Southwest con bacon**  
287 kcal

### Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Pranzo

600 kcal, 46g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal



**Cosce di pollo al timo e lime**  
368 kcal

### Cena

500 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi



**Cosce di pollo base**  
9 oz- 383 kcal



**Broccoli**  
4 tazza(e)- 116 kcal

## Giorno 6

1537 kcal ● 139g proteine (36%) ● 98g grassi (57%) ● 12g carboidrati (3%) ● 14g fibre (4%)

### Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi



**Omelette Southwest con bacon**  
287 kcal

### Snack

150 kcal, 17g proteine, 0g carboidrati netti, 9g grassi



**Crostone di maiale (Pork rinds)**  
1 oz- 149 kcal

### Pranzo

600 kcal, 43g proteine, 2g carboidrati netti, 46g grassi



**Pollo fritto low carb**  
8 oz- 468 kcal



**Broccoli al burro**  
1 tazza(e)- 134 kcal

### Cena

500 kcal, 59g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi



**Cosce di pollo base**  
9 oz- 383 kcal



**Broccoli**  
4 tazza(e)- 116 kcal

## Giorno 7

1593 kcal ● 120g proteine (30%) ● 115g grassi (65%) ● 11g carboidrati (3%) ● 9g fibre (2%)

### Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi



**Omelette Southwest con bacon**

287 kcal

### Snack

150 kcal, 17g proteine, 0g carboidrati netti, 9g grassi



**Crostone di maiale (Pork rinds)**

1 oz- 149 kcal

### Pranzo

600 kcal, 43g proteine, 2g carboidrati netti, 46g grassi



**Pollo fritto low carb**

8 oz- 468 kcal



**Broccoli al burro**

1 tazza(e)- 134 kcal

### Cena

555 kcal, 41g proteine, 7g carboidrati netti, 38g grassi



**Cosce di pollo al limone e olive**

6 oz- 438 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal

---

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 1/3 oz (72mL)
- olio  
2 1/4 oz (67mL)
- condimento Caesar  
1 1/2 cucchiaio (22g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
14 grande (700g)
- formaggio cheddar  
3/4 tazza, grattugiata (85g)
- burro  
1/4 tazza (60g)
- formaggio parmigiano  
1 1/2 cucchiaio (8g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
10 fetta(e) (100g)
- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
1 braciola (185g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
2 cucchiaio, intera (18g)
- noci miste  
6 cucchiaio (50g)
- noci  
3 cucchiaio, senza guscio (19g)
- semi di girasole  
2 oz (57g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Altro

- guacamole, confezionata  
6 cucchiaio (93g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
4 oz (113g)
- preparato per condimento ranch  
1/8 bustina (30 g) (4g)
- cosce di pollo con pelle  
1 lbs (454g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
2 lbs (952g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- dragoncello fresco  
1 3/4 cucchiaino, tritato (1g)
- sale  
10 1/4 g (10g)
- pepe nero  
4 g (4g)
- timo, essiccato  
1/4 g (0g)
- aglio in polvere  
3 pizzico (1g)
- condimento Cajun  
1/4 cucchiaio (1g)
- rosmarino, essiccato  
3 pizzico (0g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
6 cucchiaio (108g)
- salsa Frank's Red Hot  
2 3/4 cucchiaio (41mL)
- salsa piccante  
1 cucchiaio (15mL)
- brodo di pollo  
1/8 tazza(e) (mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
14 1/4 oz (397g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3/4 lbs (340g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
26 oz (737g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 avocado (218g)
- succo di lime  
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- limone  
1/4 grande (21g)
- olive verdi  
1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)

- pomodori**  
6 1/2 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (800g)
  - aglio**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)
  - lattuga romana (romaine)**  
2 foglia esterna (56g)
  - broccoli surgelati**  
14 1/3 tazza (1304g)
  - peperone**  
3 cucchiaino, a dadini (28g)
  - cipolla**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (53g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Omelette con bacon

280 kcal ● 20g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**uova**

2 grande (100g)

**bacon cotto, cotto e tritato**

2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**uova**

4 grande (200g)

**bacon cotto, cotto e tritato**

4 fetta(e) (40g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
  2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
  3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
  4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
- 

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Omelette Southwest con bacon

287 kcal ● 20g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperone**  
1 cucchiaio, a dadini (9g)  
**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (10g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**peperone**  
3 cucchiaio, a dadini (28g)  
**cipolla**  
3 cucchiaio, tritato (30g)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
6 fetta(e) (60g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il peperone, la cipolla e il bacon su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal ● 23g proteine ● 43g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 taco/i porzioni

**formaggio cheddar**  
3/4 tazza, grattugiata (85g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaino (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Bracirole di maiale al ranch

1 braciola/e - 345 kcal ● 40g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 braciola/e porzioni

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
1 braciola (185g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/8 bustina (30 g) (4g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutte le bracirole di maiale.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati delle bracirole e strofinare fino a quando sono completamente ricoperte.\r\nDisporre le bracirole in una pirofila e cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il maiale è completamente cotto.\r\nServire!

### Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 3 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**pomodori**

3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Petti di pollo alla Caesar

6 oz - 344 kcal ● 41g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

6 oz (170g)

**condimento Caesar**

1 1/2 cucchiaio (22g)

**formaggio parmigiano**

1 1/2 cucchiaio (8g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

3 tazza (273g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

6 oz (170g)

**timo, essiccato**

1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

---

### Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e) - 178 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

**sale**

2/3 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

1 1/3 tazza (121g)

**pepe nero**

2/3 pizzico (0g)

**burro**

4 cucchiaino (19g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre

**cipolla**

1 cucchiaio, tritato (15g)

**succo di lime**

1 cucchiaio (15mL)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaio (4mL)

**aglio in polvere**

2 pizzico (1g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

1/2 avocado (101g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal ● 43g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre

**cosce di pollo disossate senza pelle**

1/2 lb (227g)

**timo, essiccato**

2 pizzico, foglie (0g)

**succo di lime**

1 cucchiaio (15mL)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pollo fritto low carb

8 oz - 468 kcal ● 40g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa piccante**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**condimento Cajun**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1/2 lbs (227g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
1/4 oz (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa piccante**  
3 cucchiaino (15mL)  
**condimento Cajun**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
16 oz (454g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
1/2 oz (14g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

### Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaio (28g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci miste**  
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Cotenna di maiale e salsa

87 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 cucchiaio (36g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
6 cucchiaio (108g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**cotenna di maiale (pork rinds)**  
2 oz (57g)

1. Buon appetito.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**pomodori**

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

---

### Tilapia al burro e dragoncello

14 oz - 478 kcal ● 79g proteine ● 17g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

**tilapia cruda**

14 oz (392g)

**dragoncello fresco**

1 3/4 cucchiaino, tritato (1g)

**burro**

2 1/2 cucchiaino (12g)

**aglio, tritato**

1 3/4 spicchio (5g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
  2. In una ciotolina, sciogli il burro al microonde per pochi secondi. Mescola aglio, dragoncello e un pizzico di sale.
  3. Posiziona i filetti di tilapia sulla teglia preparata e versa uniformemente il burro aromatico sopra.
  4. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o fino a quando la tilapia è opaca e si sfalda facilmente con una forchetta. Servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

#### noci

3 cucchiaio, senza guscio (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal ● 54g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre

Dà 2 involtino(i) porzioni

#### sale

1 1/3 pizzico (1g)

#### pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

#### salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucchiaio (40mL)

#### lattuga romana (romaine)

2 foglia esterna (56g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

1/2 lbs (227g)

#### pomodori, tagliato a metà

2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

#### avocado, tritato

1/3 avocado (67g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involentino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.



## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori**  
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori**  
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(364g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

---

### Tilapia fritta in padella

10 oz - 372 kcal ● 56g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**tilapia cruda**  
10 oz (280g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**tilapia cruda**  
1 1/4 lbs (560g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

1/2 lbs (255g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

18 oz (510g)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

---

### Broccoli

4 tazza(e) - 116 kcal ● 11g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**

8 tazza (728g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Cosce di pollo al limone e olive

6 oz - 438 kcal ● 39g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz porzioni

#### cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

#### sale

1 pizzico (1g)

#### pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

#### rosmarino, essiccato

3 pizzico (0g)

#### olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

#### limone

1/4 grande (21g)

#### olive verdi

1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)

#### brodo di pollo

1/8 tazza(e) (mL)

#### aglio, tritato

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre

**cipolla**

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**avocado, a cubetti**

1/4 avocado (50g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
  2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
  3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
  4. Servire freddo.
-