

Dieta - Menu dieta keto da 1800 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

1733 kcal ● 178g proteine (41%) ● 103g grassi (54%) ● 17g carboidrati (4%) ● 6g fibre (1%)

Colazione

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



Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Snack

205 kcal, 15g proteine, 1g carboidrati netti, 15g grassi



Involtini di roast beef, formaggio e cetriolo sottaceto
2 involtino/i- 205 kcal

Pranzo

585 kcal, 89g proteine, 1g carboidrati netti, 25g grassi



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



Petto di pollo base
14 oz- 555 kcal

Cena

655 kcal, 54g proteine, 13g carboidrati netti, 41g grassi



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal



Fagiolini al burro
196 kcal

Giorno 2

1818 kcal ● 129g proteine (28%) ● 129g grassi (64%) ● 18g carboidrati (4%) ● 16g fibre (4%)

Colazione

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



Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Snack

205 kcal, 15g proteine, 1g carboidrati netti, 15g grassi



Involtini di roast beef, formaggio e cetriolo sottaceto
2 involtino/i- 205 kcal

Pranzo

615 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 39g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Involtino di lattuga con pollo, bacon e avocado
1 1/2 wrap(i)- 466 kcal

Cena

715 kcal, 47g proteine, 6g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata semplice di sardine
265 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



Brodo di ossa
2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 3

1836 kcal ● 183g proteine (40%) ● 109g grassi (53%) ● 19g carboidrati (4%) ● 13g fibre (3%)

Colazione

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



Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Pranzo

615 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 39g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Involtino di lattuga con pollo, bacon e avocado
1 1/2 wrap(i)- 466 kcal

Snack

230 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Formaggio
2 oz- 229 kcal

Cena

705 kcal, 102g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



Filetti di petto di pollo base
16 oz- 598 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Giorno 4

1769 kcal ● 191g proteine (43%) ● 97g grassi (50%) ● 22g carboidrati (5%) ● 11g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

230 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Formaggio
2 oz- 229 kcal

Pranzo

550 kcal, 66g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal



Fagiolini al burro
196 kcal

Cena

705 kcal, 102g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



Filetti di petto di pollo base
16 oz- 598 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Giorno 5

1771 kcal ● 211g proteine (48%) ● 90g grassi (46%) ● 19g carboidrati (4%) ● 11g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Snack

230 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Formaggio

2 oz- 229 kcal

Pranzo

605 kcal, 86g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi



Fagiolini al burro

196 kcal



Filetto di maiale

14 oz- 410 kcal

Cena

650 kcal, 102g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi



Peperoni cotti

1/2 peperone(s)- 60 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

16 oz- 592 kcal

Giorno 6

1765 kcal ● 174g proteine (40%) ● 104g grassi (53%) ● 21g carboidrati (5%) ● 12g fibre (3%)

Colazione

290 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



Muffin alle uova con broccoli e cheddar

3 muffin(i)- 289 kcal

Snack

265 kcal, 23g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal



Cotenna di maiale e salsa

130 kcal

Pranzo

605 kcal, 86g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi



Fagiolini al burro

196 kcal



Filetto di maiale

14 oz- 410 kcal

Cena

605 kcal, 45g proteine, 5g carboidrati netti, 43g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e)- 428 kcal



Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Giorno 7

1825 kcal ● 127g proteine (28%) ● 130g grassi (64%) ● 20g carboidrati (4%) ● 18g fibre (4%)

Colazione

290 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



Muffin alle uova con broccoli e cheddar

3 muffin(i)- 289 kcal

Snack

265 kcal, 23g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal



Cotenna di maiale e salsa

130 kcal

Pranzo

665 kcal, 39g proteine, 7g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon

666 kcal

Cena

605 kcal, 45g proteine, 5g carboidrati netti, 43g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e)- 428 kcal



Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/3 oz (72mL)
- olio
2 1/4 oz (69mL)
- condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
- salsa per marinare
5 cucchiaio (74mL)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
2/3 grande (110g)
- cipolla
3 cucchiaio, tritato (30g)
- pomodori
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (136g)
- Fagiolini verdi surgelati
7 1/3 tazza (887g)
- sottaceti
4 punte (140g)
- lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
- broccoli surgelati
3 2/3 tazza (334g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
16 grande (800g)
- burro
1 stecca (110g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)
- formaggio
6 oz (170g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
14 2/3 fetta(e) (147g)
- filetto di maiale, crudo
1 3/4 lbs (793g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 g (2g)
- sale
1/3 oz (9g)
- dijon
1 1/2 cucchiaio (23g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
- rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (7g)
- cumino macinato
1 cucchiaio (6g)
- coriandolo macinato
1 cucchiaio (5g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
4 fetta rettangolare (55g)
- Affettati di pollo
3/4 lbs (340g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
1 lattina (92g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1 tazza, metà (99g)
- mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (285g)

Bevande

- acqua
3 cucchiaio (45mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1344g)

Altro

- preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)
 - insalata mista
3 tazza (85g)
 - vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
 - brodo di ossa di pollo
2 tazza/e (mL)
 - filetti di petto di pollo, crudi
2 lbs (907g)
 - salsa all'onion francese (french onion dip)
4 cucchiaino (59g)
 - cotenna di maiale (pork rinds)
2 1/2 oz (71g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
acqua
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (3mL)
rosmarino, essiccato
1 pizzico (0g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaino (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).
Servire.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Muffin alle uova con broccoli e cheddar

3 muffin(i) - 289 kcal ● 20g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
formaggio cheddar
4 cucchiaino, grattugiata (28g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1 tazza (91g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Ungere gli stampi per muffin con olio d'oliva o usare i pirottini.
3. Cuoci a vapore i broccoli tritati mettendoli parzialmente coperti in un contenitore nel microonde con qualche cucchiaino d'acqua per un paio di minuti.
4. In una ciotola, sbatti insieme le uova, il sale, il pepe e i broccoli.
5. Versa il composto negli stampi per muffin e distribuisce uniformemente il formaggio sopra.
6. Cuoci in forno per circa 12-15 minuti finché non sono pronti.

Pranzo 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.

Petto di pollo base

14 oz - 555 kcal ● 88g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

14 oz (392g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Involentino di lattuga con pollo, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 466 kcal ● 43g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
3 fetta(e) (30g)
dijon
3/4 cucchiaino (11g)
lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia esterna (42g)
Affettati di pollo
6 oz (170g)
avocado, a fette
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
Affettati di pollo
3/4 lbs (340g)
avocado, a fette
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Spalma la senape all'interno della foglia di lattuga.
 3. Metti avocado, bacon e pollo sopra la senape.
 4. Avvolgi la lattuga. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

salsa per marinare

5 cucchiaio (75mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Fagiolini al burro

196 kcal ● 3g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



burro

4 cucchiaino (18g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Fagiolini al burro

196 kcal ● 3g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
4 cucchiaino (18g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

Filetto di maiale

14 oz - 410 kcal ● 83g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

filetto di maiale, crudo
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

filetto di maiale, crudo
1 3/4 lbs (793g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
 3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
 4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di uova con avocado e bacon

666 kcal ● 39g proteine ● 49g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
bacon cotto
2 2/3 fetta(e) (27g)
avocado
2/3 avocado (134g)
uova, sode e raffreddate
4 grande (200g)

1. Usa uova sode comprate o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
5. Servi sopra un letto di verdure.
6. (Nota: puoi conservare l'insalata di uova avanzata in frigorifero per un giorno o due)

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Involtini di roast beef, formaggio e cetriolo sottaceto

2 involtino/i - 205 kcal ● 15g proteine ● 15g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sottaceti
2 punte (70g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
roast beef affettato
2 fetta rettangolare (28g)

Per tutti i 2 pasti:

sottaceti
4 punte (140g)
formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)
roast beef affettato
4 fetta rettangolare (55g)

1. Stendi una fetta di roast beef.
2. Metti la fetta di formaggio sopra il roast beef.
3. Posiziona lo spicchio di cetriolo sottaceto su un lato del roast beef.
4. Arrotola roast beef/formaggio/cetriolo fino all'altro lato.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Formaggio

2 oz - 229 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
2 oz (57g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
6 oz (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa all'onion francese (french onion dip)
2 cucchiaio (29g)
cotenna di maiale (pork rinds)
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa all'onion francese (french onion dip)
4 cucchiaio (59g)
cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cotenna di maiale e salsa

130 kcal ● 14g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)
cotenna di maiale (pork rinds)
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

condimento ranch
2 cucchiaino (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

Fagiolini al burro

196 kcal ● 3g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



burro
4 cucchiaino (18g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice di sardine

265 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sardine in scatola in olio, scolato
1 lattina (92g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

brodo di ossa di pollo

2 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Filetti di petto di pollo base

16 oz - 598 kcal ● 100g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

4 cucchiaino (20mL)

filetti di petto di pollo, crudi

1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 2/3 cucchiaino (40mL)

filetti di petto di pollo, crudi

2 lbs (907g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).

Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 peperone(s) porzioni

olio
1 cucchiaino (5mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

1. **Fornello:** Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. **Forno:** Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaino (7g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
 2. **IN PADELLA**
 3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
 4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 5. **AL FORNO**
 6. Preriscalda il forno a 400 °F.
 7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
 8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
 9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
 10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
 11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
 12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.
-

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e) - 428 kcal ● 41g proteine ● 28g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaino (3g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 braciola (185g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
olio d'oliva, diviso
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (5g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
olio d'oliva, diviso
2 cucchiaino (30mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

Broccoli al burro

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



Per singolo pasto:

sale
2/3 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/3 tazza (121g)
pepe nero
2/3 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (19g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 2/3 tazza (243g)
pepe nero
1 1/3 pizzico (0g)
burro
2 2/3 cucchiaino (38g)

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.