

Dieta - Menù dieta keto da 1900 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 1892 kcal ● 123g proteine (26%) ● 135g grassi (64%) ● 22g carboidrati (5%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

305 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

195 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
1 contenitore(i)- 78 kcal

Pranzo

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



Insalata di uova con avocado e bacon
666 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteine, 8g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata di tonno e avocado
545 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Giorno 2 1872 kcal ● 139g proteine (30%) ● 127g grassi (61%) ● 23g carboidrati (5%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

305 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

195 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
1 contenitore(i)- 78 kcal

Pranzo

645 kcal, 55g proteine, 8g carboidrati netti, 42g grassi



Tritato di tacchino base
9 1/3 oz- 438 kcal



Pomodori al forno
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteine, 8g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata di tonno e avocado
545 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Giorno 3

1914 kcal ● 139g proteine (29%) ● 138g grassi (65%) ● 20g carboidrati (4%) ● 10g fibre (2%)

Colazione

310 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



Padellata di cavolo e bacon
312 kcal

Snack

295 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



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



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Pranzo

610 kcal, 66g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Cosce di pollo al timo e lime
551 kcal

Cena

695 kcal, 31g proteine, 8g carboidrati netti, 58g grassi



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Giorno 4

1914 kcal ● 139g proteine (29%) ● 138g grassi (65%) ● 20g carboidrati (4%) ● 10g fibre (2%)

Colazione

310 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



Padellata di cavolo e bacon
312 kcal

Snack

295 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



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



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Pranzo

610 kcal, 66g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Cosce di pollo al timo e lime
551 kcal

Cena

695 kcal, 31g proteine, 8g carboidrati netti, 58g grassi



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Giorno 5

1839 kcal ● 167g proteine (36%) ● 117g grassi (57%) ● 22g carboidrati (5%) ● 7g fibre (2%)

Colazione

310 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



Padellata di cavolo e bacon
312 kcal

Snack

295 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



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



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal

Pranzo

610 kcal, 45g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi



Bocconcini di bistecca
4 oz- 282 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 tazza(e)- 326 kcal

Cena

625 kcal, 79g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Cavolo riccio saltato
151 kcal

Giorno 6

1881 kcal ● 184g proteine (39%) ● 113g grassi (54%) ● 17g carboidrati (4%) ● 15g fibre (3%)

Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

255 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Uova ripiene all'avocado
2 uova- 257 kcal

Pranzo

675 kcal, 76g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal

Cena

625 kcal, 79g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Cavolo riccio saltato
151 kcal

Giorno 7

1887 kcal ● 164g proteine (35%) ● 121g grassi (58%) ● 19g carboidrati (4%) ● 16g fibre (3%)

Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

Pranzo

675 kcal, 76g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



Riso di cavolfiore con bacon

1 tazza(e)- 163 kcal



Cosce di pollo base

12 oz- 510 kcal

Snack

255 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



Uova ripiene all'avocado

2 uova- 257 kcal

Cena

630 kcal, 60g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



Riso di cavolfiore al burro

3 tazza(e)- 258 kcal



Tilapia fritta in padella

10 oz- 372 kcal

Altro

- farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
- insalata mista
4 tazza (115g)
- Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri,
aromatizzato
2 contenitore(i) (300g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)
- cavolfiore surgelato
7 tazza (794g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (127mL)
- vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (91mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (6g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- basilico fresco
4 foglie (2g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
16 1/2 grande (825g)
- formaggio a bastoncino
8 stecca (224g)
- burro
1/4 stecca (31g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
2 2/3 fetta(e) (27g)
- bacon, crudo
10 fetta(e) (283g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/2 avocado (720g)
- succo di lime
2 fl oz (64mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)
- tilapia cruda
10 oz (280g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (721g)
- cipolla
5/8 piccolo (44g)
- cavolo
3 tazza, tritata (267g)
- aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
5 tazza, tritata (200g)
- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)

Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo
9 1/3 oz (265g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
3 lbs (1361g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
1 1/2 lbs (680g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
4 oz (113g)

Prodotti a base di noci e semi

burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)

noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

noci miste
1/2 tazza (67g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane low carb con burro di mandorle

1 fetta(e) - 164 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina di mandorle
1/8 tazza(e) (9g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito in polvere (baking powder)
1 pizzico (1g)
sale
2/3 pizzico (0g)
uova
1/4 grande (13g)
burro di mandorle
1/4 cucchiaio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
uova
1/2 grande (25g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaio (8g)

1. In una tazza per microonde unta, mescolare la farina di mandorle, l'olio, il lievito in polvere, il sale e l'uovo fino a che sono ben combinati.
2. Cuocere nel microonde per 90 secondi.
3. Togliere il pane dalla tazza, affettare e servire con il burro di mandorle.
4. Per gli avanzi: avvolgere immediatamente eventuali avanzi nella pellicola trasparente o carta da forno. Conservare a temperatura ambiente o in frigorifero/freezer. Riscaldare tostando o al microonde.

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 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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Padellata di cavolo e bacon

312 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolo
1 tazza, tritata (89g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon, crudo
6 fetta(e) (170g)
cavolo
3 tazza, tritata (267g)

1. Aggiungere il bacon in una padella a fuoco medio. Cuocere per 4–5 minuti, girare e cuocere per altri 3–4 minuti fino a quando è croccante. Trasferire il bacon su un piatto foderato con carta assorbente per sgocciolare, lasciando il grasso del bacon nella padella. Aggiungere il cavolo nella padella e cuocere nel grasso del bacon per 5–7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando si ammorbidisce. Trasferire il cavolo cotto in una ciotola, sbriciolare il bacon sopra e condire con pepe a piacere, se desiderato. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
uova
2 grande (100g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (2g)
uova
4 grande (200g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
 2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
 3. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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)

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tritato di tacchino base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 oz porzioni
tacchino macinato, crudo
9 1/3 oz (265g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(319g)

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 e giorno 4

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(182g)

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.

Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal ● 65g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lb (340g)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 1/2 lb (680g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, foglie (1g)

succo di lime

3 cucchiaio (45mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Bocconcini di bistecca

4 oz - 282 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

sirloin crudo

4 oz (113g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio, a dadini

1/2 spicchio(i) (2g)

burro, a temperatura ambiente

1/4 cucchiaio (4g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

Riso di cavolfiore con bacon

2 tazza(e) - 326 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

cavolfiore surgelato

2 tazza (227g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Riso di cavolfiore con bacon

1 tazza(e) - 163 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

1 contenitore(i) - 78 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato

1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato

2 contenitore(i) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)

1. Buon appetito.
-

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova ripiene all'avocado

2 uova - 257 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
avocado
1/3 avocado (67g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (3mL)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaino, tritato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
avocado
2/3 avocado (134g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (7mL)
coriandolo fresco, tritato
4 cucchiaino, tritato (4g)

1. Bollire le uova disponendole in una pentola coperte d'acqua fredda.
 2. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 1 minuto. Togliere dal fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per 9 minuti.
 3. Togliere le uova, raffreddarle in una bacinella di acqua fredda e sbuciarle.
 4. Tagliare le uova a metà e mettere i tuorli in una ciotolina.
 5. Aggiungere avocado, coriandolo, succo di lime e sale/pepe a piacere. Schiacciare bene.
 6. Riempire gli alveoli degli albumi con il composto.
 7. Servire.
 8. Per conservarle: spruzzare altra succo di lime sopra e coprire con pellicola trasparente. Conservare in frigorifero.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaino, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/4 avocado (251g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)
pomodori
10 cucchiaino, tritata (113g)
cipolla, tritato finemente
5/8 piccolo (44g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. 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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
8 stecca (224g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaio (45mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

miscela di erbe italiane

3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (680g)

vinaigrette balsamica

6 cucchiaio (90mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Cavolo riccio saltato

151 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

2 1/2 tazza, tritata (100g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

5 tazza, tritata (200g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Riso di cavolfiore al burro

3 tazza(e) - 258 kcal ● 3g proteine ● 22g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

burro

2 cucchiaio (27g)

cavolfiore surgelato

3 tazza (340g)

1. Prepara il riso di cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Ancora caldo, mescola il burro nel riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Tilapia fritta in padella

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



Dà 10 oz porzioni

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)

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.
-