

# Dieta - Menu dieta keto da 2900 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** 2860 kcal ● 222g proteine (31%) ● 205g grassi (65%) ● 25g carboidrati (4%) ● 7g fibre (1%)

## Colazione

530 kcal, 35g proteine, 5g carboidrati netti, 41g grassi



**Formaggio**  
1 1/3 oz- 153 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
378 kcal

## Snack

345 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Cialdine di formaggio e guacamole**  
6 cialde- 261 kcal

## Pranzo

965 kcal, 86g proteine, 8g carboidrati netti, 65g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
10 oz- 574 kcal



**Spaghetti di zucchine al formaggio**  
393 kcal

## Cena

1020 kcal, 83g proteine, 8g carboidrati netti, 72g grassi



**Alette all'aglio e parmigiano**  
1 1/3 libbre- 928 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
91 kcal

**Giorno 2** 2860 kcal ● 222g proteine (31%) ● 205g grassi (65%) ● 25g carboidrati (4%) ● 7g fibre (1%)

## Colazione

530 kcal, 35g proteine, 5g carboidrati netti, 41g grassi



**Formaggio**  
1 1/3 oz- 153 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
378 kcal

## Snack

345 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Cialdine di formaggio e guacamole**  
6 cialde- 261 kcal

## Pranzo

965 kcal, 86g proteine, 8g carboidrati netti, 65g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
10 oz- 574 kcal



**Spaghetti di zucchine al formaggio**  
393 kcal

## Cena

1020 kcal, 83g proteine, 8g carboidrati netti, 72g grassi



**Alette all'aglio e parmigiano**  
1 1/3 libbre- 928 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
91 kcal

## Giorno 3

2915 kcal ● 232g proteine (32%) ● 198g grassi (61%) ● 29g carboidrati (4%) ● 23g fibre (3%)

### Colazione

555 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Insalata di uova con avocado e bacon**

333 kcal

### Snack

390 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi



**Semi di girasole**

180 kcal



**Cotenna di maiale con salsa alla cipolla**

134 kcal



**Strisce di peperone e guacamole (keto)**

75 kcal

### Pranzo

960 kcal, 142g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



**Petto di pollo marinato**

22 oz- 777 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**

182 kcal

### Cena

1010 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 88g grassi



**Noci di macadamia**

218 kcal



**Insalata con bacon e formaggio di capra**

795 kcal

## Giorno 4

2937 kcal ● 192g proteine (26%) ● 217g grassi (66%) ● 33g carboidrati (5%) ● 22g fibre (3%)

### Colazione

555 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Insalata di uova con avocado e bacon**

333 kcal

### Snack

390 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi



**Semi di girasole**

180 kcal



**Cotenna di maiale con salsa alla cipolla**

134 kcal



**Strisce di peperone e guacamole (keto)**

75 kcal

### Pranzo

980 kcal, 102g proteine, 13g carboidrati netti, 57g grassi



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Pollo al ranch**

16 oz- 921 kcal

### Cena

1010 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 88g grassi



**Noci di macadamia**

218 kcal



**Insalata con bacon e formaggio di capra**

795 kcal

## Giorno 5

2879 kcal ● 214g proteine (30%) ● 195g grassi (61%) ● 33g carboidrati (5%) ● 34g fibre (5%)

### Colazione

480 kcal, 30g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



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



**Uova strapazzate semplici**  
4 uovo(i)- 318 kcal

### Snack

390 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Cotenna di maiale con salsa alla cipolla**  
134 kcal



**Strisce di peperone e guacamole (keto)**  
75 kcal

### Pranzo

980 kcal, 73g proteine, 11g carboidrati netti, 64g grassi



**Noci di macadamia**  
218 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
764 kcal

### Cena

1025 kcal, 91g proteine, 11g carboidrati netti, 64g grassi



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
182 kcal



**Broccoli al burro**  
2 3/4 tazza(e)- 367 kcal



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

## Giorno 6

2900 kcal ● 201g proteine (28%) ● 204g grassi (63%) ● 34g carboidrati (5%) ● 31g fibre (4%)

### Colazione

480 kcal, 30g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



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



**Uova strapazzate semplici**  
4 uovo(i)- 318 kcal

### Snack

450 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 41g grassi



**Noci**  
5/8 tazza(e)- 437 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Pranzo

980 kcal, 73g proteine, 11g carboidrati netti, 64g grassi



**Noci di macadamia**  
218 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
764 kcal

### Cena

985 kcal, 88g proteine, 14g carboidrati netti, 61g grassi



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



**Insalata Caesar con pollo**  
876 kcal

## Giorno 7

2869 kcal ● 190g proteine (26%) ● 212g grassi (67%) ● 32g carboidrati (5%) ● 18g fibre (3%)

### Colazione

480 kcal, 30g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



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



**Uova strapazzate semplici**  
4 uovo(i)- 318 kcal

### Snack

450 kcal, 10g proteine, 5g carboidrati netti, 41g grassi



**Noci**  
5/8 tazza(e)- 437 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Pranzo

950 kcal, 62g proteine, 10g carboidrati netti, 71g grassi



**Hamburger con bacon avvolto nella lattuga**  
2 burger (4oz ciascuno)- 666 kcal



**Insalata Caprese**  
284 kcal

### Cena

985 kcal, 88g proteine, 14g carboidrati netti, 61g grassi



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



**Insalata Caesar con pollo**  
876 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
10 oz (287g)
- uova  
24 3/4 grande (1238g)
- formaggio parmigiano  
1/4 lbs (100g)
- burro  
1/4 tazza (61g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- formaggio di capra  
1/2 lbs (198g)
- mozzarella grattugiata  
6 oz (170g)
- mozzarella fresca  
2 oz (57g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (76mL)
- condimento Caesar  
2/3 tazza (162g)
- olio d'oliva  
3 1/4 oz (102mL)
- salsa per marinare  
2/3 tazza (166mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaino (60mL)
- vinaigrette balsamica  
4 cucchiaino (20mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)
- zucchine  
4 1/2 medio (882g)
- aglio  
7 spicchio(i) (21g)
- peperone  
1 1/2 grande (261g)
- pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (257g)
- cipolla  
7/8 piccolo (61g)
- broccoli surgelati  
2 3/4 tazza (250g)
- lattuga romana (romaine)  
3/4 testa (482g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 3/4 lbs (2141g)
- alette di pollo con pelle, crude  
2 2/3 lbs (1210g)

## Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)  
3/4 oz (22g)

## Altro

- guacamole, confezionata  
6 1/2 oz (185g)
- insalata mista  
3 confezione (155 g) (458g)
- salsa all'onion francese (french onion dip)  
6 cucchiaino (88g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
1 1/2 oz (43g)
- preparato per condimento ranch  
1/2 bustina (30 g) (14g)
- farina di mandorle  
1/4 tazza(e) (28g)
- carne macinata di manzo (20% grasso)  
1/2 lbs (227g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate  
4 oz (113g)
- semi di girasole  
4 oz (113g)
- mandorle  
3/4 tazza, intera (107g)
- burro di mandorle  
3/4 cucchiaino (12g)
- noci  
1 1/4 tazza, senza guscio (125g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
11 2/3 fetta(e) (117g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
2 1/2 avocado (486g)

- sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

- succo di lime**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

### **Spezie ed erbe aromatiche**

- sale**  
1/4 oz (6g)
  - aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)
  - pepe nero**  
1 cucchiaino (1g)
  - dragoncello fresco**  
1 3/4 cucchiaino, tritato (1g)
  - basilico fresco**  
1/3 tazza di foglie intere (8g)
- 

### **Pesci e frutti di mare**

- tonno in scatola**  
3 1/2 lattina (602g)
- tilapia cruda**  
14 oz (392g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Formaggio

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cavolo riccio e uova

378 kcal ● 26g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**uova**  
8 grande (400g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**sale**  
4 pizzico (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Insalata di uova con avocado e bacon

333 kcal ● 19g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2/3 tazza (20g)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**bacon cotto**  
1 1/3 fetta(e) (13g)  
**avocado**  
1/3 avocado (67g)  
**uova, sode e raffreddato**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**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 raffreddato**  
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)
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### 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 cucchiaino (8mL)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
1 pizzico (1g)  
**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**uova**  
1/4 grande (13g)  
**burro di mandorle**  
1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 3 pasti:

**farina di mandorle**  
1/4 tazza(e) (28g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
3 pizzico (2g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**uova**  
3/4 grande (38g)  
**burro di mandorle**  
3/4 cucchiaino (12g)

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 strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**uova**  
12 grande (600g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Petti di pollo alla Caesar

10 oz - 574 kcal ● 68g proteine ● 32g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

10 oz (284g)

**condimento Caesar**

2 1/2 cucchiaino (37g)

**formaggio parmigiano**

2 1/2 cucchiaino (13g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/4 lbs (567g)

**condimento Caesar**

5 cucchiaino (73g)

**formaggio parmigiano**

5 cucchiaino (25g)

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.

### Spaghetti di zucchine al formaggio

393 kcal ● 17g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**

3/4 medio (147g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**formaggio parmigiano**

3/4 cucchiaino (4g)

**formaggio**

1/2 tazza, grattugiata (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**

1 1/2 medio (294g)

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**formaggio parmigiano**

1 1/2 cucchiaino (8g)

**formaggio**

1 tazza, grattugiata (127g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e riscalda fino a scioglimento.
3. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Petto di pollo marinato

22 oz - 777 kcal ● 139g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 22 oz porzioni

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

22 oz (616g)

**salsa per marinare**

2/3 tazza (165mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo 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.

---

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**zucchine**  
1 medio (196g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 cucchiaio (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### 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.

### Pollo al ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteine ● 52g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

**condimento ranch**

4 cucchiaio (60mL)

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

1 lbs (448g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**preparato per condimento ranch**

1/2 bustina (30 g) (14g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Noci di macadamia

218 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate tostate**

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate tostate**

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

764 kcal ● 71g proteine ● 42g grassi ● 10g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
7/8 avocado (176g)  
**succo di lime**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
1 3/4 tazza (53g)  
**tonno in scatola**  
1 3/4 lattina (301g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (79g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/2 piccolo (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 3/4 avocado (352g)  
**succo di lime**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
3 1/2 tazza (105g)  
**tonno in scatola**  
3 1/2 lattina (602g)  
**pomodori**  
14 cucchiaino, tritata (158g)  
**cipolla, tritato finemente**  
7/8 piccolo (61g)

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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Hamburger con bacon avvolto nella lattuga

2 burger (4oz ciascuno) - 666 kcal ● 46g proteine ● 53g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 burger (4oz ciascuno) porzioni

**carne macinata di manzo (20% grasso)**  
1/2 lbs (227g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia interna (12g)  
**bacon cotto**  
2 fetta(e) (20g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio e cuocere il bacon fino a cottura.
2. Nel frattempo formare gli hamburger e condire tutti i lati con sale/pepe a piacere.
3. Rimuovere il bacon cotto e mettere gli hamburger nella padella. Cuocere su ciascun lato per circa 4 minuti (o fino a quando la temperatura interna raggiunge circa 160°F (70°C)).
4. Quando gli hamburger sono pronti, metterli su foglie di lattuga romana e guarnire con il bacon.
5. Servire.

## Insalata Caprese

284 kcal ● 16g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



**mozzarella fresca**  
2 oz (57g)  
**insalata mista**  
2/3 confezione (155 g) (103g)  
**basilico fresco**  
1/3 tazza di foglie intere (8g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde - 261 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
6 cucchiaio, grattugiato (42g)  
**guacamole, confezionata**  
3 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
3/4 tazza, grattugiato (84g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio in piccoli cerchi nella padella, circa 1 cucchiaio per cialdina.
3. Cuoci per circa un minuto, finché i bordi sono croccanti ma il centro è ancora bollente e morbido.
4. Usando una spatola, trasferisci le cialdine su un piatto e lascia raffreddare e indurire per un paio di minuti.
5. Servi con guacamole.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 3 pasti:

**semi di girasole**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 3 pasti:

**salsa all'onion francese (french onion dip)**  
6 cucchiaio (88g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Strisce di peperone e guacamole (keto)

75 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaio (31g)  
**peperone, a fette**  
1/2 medio (59g)

Per tutti i 3 pasti:

**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaio (93g)  
**peperone, a fette**  
1 1/2 medio (179g)

1. Affetta i peperoni ed elimina i semi.
  2. Spalma il guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingere.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci

5/8 tazza(e) - 437 kcal ● 10g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
1 1/4 tazza, senza guscio (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Alette all'aglio e parmigiano

1 1/3 libbre - 928 kcal ● 81g proteine ● 65g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**alette di pollo con pelle, crude**  
1 1/3 lbs (605g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
2 cucchiaino (10g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**formaggio parmigiano**  
2 2/3 cucchiaino (17g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 2/3 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**alette di pollo con pelle, crude**  
2 2/3 lbs (1210g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
4 cucchiaino (20g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**formaggio parmigiano**  
1/3 tazza (33g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
5 1/3 spicchio(i) (16g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
2. VERSIONE VELOCE
3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
6. Servire.
7. VERSIONE PELLE CROCCANTE
8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
9. Asciugare le alette con carta assorbente.
10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
14. Servire.

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

91 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
1/2 medio (98g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
1 medio (196g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 cucchiaino (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Noci di macadamia

218 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate  
tostate**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate  
tostate**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata con bacon e formaggio di capra

795 kcal ● 41g proteine ● 67g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 1/2 tazza (105g)  
**formaggio di capra**  
1/4 lbs (99g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**bacon cotto**  
3 1/2 fetta(e) (35g)  
**semi di girasole**  
3 1/2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
7 tazza (210g)  
**formaggio di capra**  
1/2 lbs (198g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaino (35mL)  
**bacon cotto**  
7 fetta(e) (70g)  
**semi di girasole**  
2 1/3 cucchiaino (28g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte. Nel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva. Quando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**zucchine**  
1 medio (196g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 cucchiaio (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

### Broccoli al burro

2 3/4 tazza(e) - 367 kcal ● 8g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



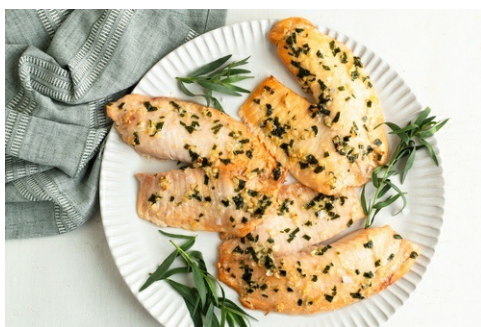
Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
2 3/4 tazza (250g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
2 3/4 cucchiaio (39g)

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.

### 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 sfolda facilmente con una forchetta. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata Caesar con pollo

876 kcal ● 84g proteine ● 52g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**

3/8 testa (235g)

**formaggio parmigiano**

1 1/2 cucchiaino (9g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**condimento Caesar**

3 cucchiaino (44g)

**mozzarella grattugiata**

3 oz (85g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi delle dimensioni di un boccone**

1 1/2 pezzo (255g)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**

3/4 testa (470g)

**formaggio parmigiano**

3 cucchiaino (19g)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino (0g)

**condimento Caesar**

6 cucchiaino (88g)

**mozzarella grattugiata**

6 oz (170g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi delle dimensioni di un boccone**

3 pezzo (510g)

1. Taglia il pollo a pezzetti e cuocilo a tuo piacimento.
  2. Lava e stendi le foglie di lattuga su carta assorbente e asciugale tamponando.
  3. Taglia la lattuga a strisce di circa 2,5 cm e mettila in una grande ciotola.
  4. Aggiungi il pollo e la mozzarella e mescola.
  5. Cospargi con parmigiano, sale e pepe sulla lattuga e mescola di nuovo.
  6. Aggiungi il condimento alle singole ciotole al momento di servire in modo che non si ammollino.
-