

# Dieta - Menu dieta keto da 3100 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** 3070 kcal ● 340g proteine (44%) ● 165g grassi (48%) ● 37g carboidrati (5%) ● 20g fibre (3%)

## Colazione

555 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**"Toast" con avocado e bacon**  
3 fette- 414 kcal

## Snack

380 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



**Formaggio**  
3 1/3 oz- 382 kcal

## Pranzo

1000 kcal, 103g proteine, 23g carboidrati netti, 52g grassi



**Insalata base di pollo e spinaci**  
761 kcal



**Cioccolato fondente**  
4 quadretto(i)- 239 kcal

## Cena

1135 kcal, 188g proteine, 7g carboidrati netti, 38g grassi



**Petto di pollo marinato**  
29 1/3 oz- 1036 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

**Giorno 2** 3090 kcal ● 210g proteine (27%) ● 226g grassi (66%) ● 26g carboidrati (3%) ● 29g fibre (4%)

## Colazione

555 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**"Toast" con avocado e bacon**  
3 fette- 414 kcal

## Snack

380 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



**Formaggio**  
3 1/3 oz- 382 kcal

## Pranzo

1105 kcal, 74g proteine, 14g carboidrati netti, 77g grassi



**Noci di macadamia**  
326 kcal



**Involtino di lattuga con pollo, bacon e avocado**  
2 1/2 wrap(i)- 777 kcal

## Cena

1055 kcal, 88g proteine, 5g carboidrati netti, 74g grassi



**Cosce di pollo ripiene di formaggio blu**  
2 coscia- 904 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
149 kcal

## Giorno 3

3121 kcal ● 226g proteine (29%) ● 213g grassi (61%) ● 32g carboidrati (4%) ● 42g fibre (5%)

### Colazione

555 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**"Toast" con avocado e bacon**  
3 fette- 414 kcal

### Snack

425 kcal, 27g proteine, 5g carboidrati netti, 30g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Uova ripiene all'avocado**  
2 uova- 257 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 89g proteine, 10g carboidrati netti, 69g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
2 braciola(e)- 857 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal

### Cena

1090 kcal, 83g proteine, 13g carboidrati netti, 70g grassi



**Noci di macadamia**  
218 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
873 kcal

## Giorno 4

3084 kcal ● 256g proteine (33%) ● 198g grassi (58%) ● 35g carboidrati (5%) ● 35g fibre (4%)

### Colazione

560 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



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



**Ovo nella melanzana**  
481 kcal

### Snack

425 kcal, 27g proteine, 5g carboidrati netti, 30g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Uova ripiene all'avocado**  
2 uova- 257 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 89g proteine, 10g carboidrati netti, 69g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
2 braciola(e)- 857 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal

### Cena

1045 kcal, 101g proteine, 14g carboidrati netti, 59g grassi



**Pollo al rosmarino**  
15 oz- 655 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
391 kcal

## Giorno 5

3071 kcal ● 283g proteine (37%) ● 185g grassi (54%) ● 37g carboidrati (5%) ● 30g fibre (4%)

### Colazione

560 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



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



**Uovo nella melanzana**  
481 kcal

### Snack

430 kcal, 25g proteine, 3g carboidrati netti, 34g grassi



**Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci**  
4 tasca/e- 211 kcal



**Noci di macadamia**  
218 kcal

### Pranzo

1000 kcal, 142g proteine, 13g carboidrati netti, 40g grassi



**Petto di pollo piccante all'aglio e lime**  
22 oz- 852 kcal



**Pomodori al forno**  
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

### Cena

1080 kcal, 78g proteine, 15g carboidrati netti, 72g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
469 kcal



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

## Giorno 6

3090 kcal ● 218g proteine (28%) ● 220g grassi (64%) ● 27g carboidrati (3%) ● 31g fibre (4%)

### Colazione

505 kcal, 32g proteine, 7g carboidrati netti, 38g grassi



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



**Pistacchi**  
188 kcal

### Snack

430 kcal, 25g proteine, 3g carboidrati netti, 34g grassi



**Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci**  
4 tasca/e- 211 kcal



**Noci di macadamia**  
218 kcal

### Pranzo

1050 kcal, 89g proteine, 9g carboidrati netti, 66g grassi



**Cosce di pollo al forno**  
12 oz- 770 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
279 kcal

### Cena

1105 kcal, 73g proteine, 8g carboidrati netti, 83g grassi



**Ali di pollo in stile indiano**  
18 2/3 oz- 770 kcal



**"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro**  
337 kcal

## Giorno 7

3090 kcal ● 218g proteine (28%) ● 220g grassi (64%) ● 27g carboidrati (3%) ● 31g fibre (4%)

### Colazione

505 kcal, 32g proteine, 7g carboidrati netti, 38g grassi



#### Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal



#### Pistacchi

188 kcal

### Snack

430 kcal, 25g proteine, 3g carboidrati netti, 34g grassi



#### Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

4 tasca/e- 211 kcal



#### Noci di macadamia

218 kcal

### Pranzo

1050 kcal, 89g proteine, 9g carboidrati netti, 66g grassi



#### Cosce di pollo al forno

12 oz- 770 kcal



#### Cavolo collard all'aglio

279 kcal

### Cena

1105 kcal, 73g proteine, 8g carboidrati netti, 83g grassi



#### Ali di pollo in stile indiano

18 2/3 oz- 770 kcal



#### "Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro

337 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
26 grande (1300g)
- formaggio  
9 1/2 oz (273g)
- formaggio erborinato (blue cheese)  
1 oz (28g)
- formaggio a bastoncino  
4 stecca (112g)
- burro  
2 2/3 cucchiaio (38g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/3 tazza (79mL)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
14 fetta(e) (140g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
4 braciola (740g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
6 1/2 avocado (1281g)
- succo di lime  
4 1/2 fl oz (138mL)
- succo di limone  
1 1/4 cucchiaio (19mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
3 1/2 confezione 280 g (990g)
- aglio  
17 spicchio(i) (51g)
- lattuga romana (romaine)  
2 1/2 foglia esterna (70g)
- pomodori  
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (543g)
- cipolla  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)
- coriandolo fresco  
4 cucchiaino, tritato (4g)
- melanzana  
8 fetta/e 2,5 cm (480g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1 3/4 lbs (794g)
- cavolfiore  
2 2/3 tazza, tritata (285g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 lbs (2288g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
2 1/4 lbs (1020g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
5/6 lb (378g)
- alette di pollo con pelle, crude  
2 1/3 lbs (1059g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/4 oz (6g)
- sale  
1 1/2 oz (43g)
- timo, essiccato  
1/8 oz (2g)
- paprika  
3 pizzico (1g)
- dijon  
1 1/4 cucchiaio (19g)
- cumino macinato  
2 cucchiaio (12g)
- coriandolo macinato  
2 cucchiaio (10g)
- rosmarino, essiccato  
2 cucchiaino (2g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaio (9g)
- pepe di cayenna  
2 pizzico (0g)
- curry in polvere  
1/4 tazza (22g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate  
1/3 lbs (156g)
- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)

## Salsicce e salumi

- Affettati di pollo  
10 oz (284g)

## Grassi e oli

- olio  
4 oz (120mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (56mL)
- salsa per marinare  
1 tazza (221mL)
- olio d'oliva  
2/3 tazza (159mL)

- affettati di prosciutto  
12 fetta (276g)

## Altro

- insalata mista  
2 tazza (60g)
- Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri,  
aromatizzato  
2 contenitore(i) (300g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 lattina (344g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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.

### "Toast" con avocado e bacon

3 fette - 414 kcal ● 14g proteine ● 34g grassi ● 3g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)  
**avocado**  
3/4 avocado (151g)

Per tutti i 3 pasti:

**bacon cotto**  
9 fetta(e) (90g)  
**avocado**  
2 1/4 avocado (452g)

1. Cuoci il bacon secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, schiaccia l'avocado con la forchetta.
3. Quando il bacon è pronto, taglialo a pezzi e aggiungi una generosa quantità di avocado sopra.
4. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### 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.

### Uovo nella melanzana

481 kcal ● 26g proteine ● 37g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
4 fetta/e 2,5 cm (240g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**melanzana**  
8 fetta/e 2,5 cm (480g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**uova**  
8 grande (400g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
8 grande (400g)

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.

---

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata base di pollo e spinaci

761 kcal ● 100g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



#### spinaci freschi

5 tazza(e) (150g)

#### olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

#### condimento per insalata

1/4 tazza (56mL)

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto

15 oz (425g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

### Cioccolato fondente

4 quadretto(i) - 239 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 quadretto(i) porzioni

#### cioccolato fondente, 70-85%

4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Noci di macadamia

326 kcal ● 3g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



#### noci di macadamia sgusciate tostate

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involtino di lattuga con pollo, bacon e avocado

2 1/2 wrap(i) - 777 kcal ● 71g proteine ● 45g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 1/2 wrap(i) porzioni

**bacon cotto**  
5 fetta(e) (50g)  
**dijon**  
1 1/4 cucchiaio (19g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 1/2 foglia esterna (70g)  
**Affettati di pollo**  
10 oz (284g)  
**avocado, a fette**  
5/8 avocado (126g)

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 3 e giorno 4

### Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

2 braciola(e) - 857 kcal ● 82g proteine ● 55g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
4 pizzico (3g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaio (6g)  
**coriandolo macinato**  
1 cucchiaio (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 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**cumino macinato**  
2 cucchiaio (12g)  
**coriandolo macinato**  
2 cucchiaio (10g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
4 braciola (740g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
6 spicchio(i) (18g)  
**olio d'oliva, diviso**  
4 cucchiaio (60mL)

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.

### Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
8 tazza(e) (240g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci freschi**  
16 tazza(e) (480g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio (6g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Petto di pollo piccante all'aglio e lime

22 oz - 852 kcal ● 140g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 22 oz porzioni

**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**pepe di cayenna**  
2 pizzico (0g)  
**paprika**  
1 pizzico (0g)  
**timo, essiccato**  
2 pizzico, macinato (0g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
22 oz (616g)  
**succo di lime**  
2 3/4 cucchiaio (41mL)  
**aglio in polvere**  
2 cucchiaino (6g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (14mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

### Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**pomodori**

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(228g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Cosce di pollo al forno

12 oz - 770 kcal ● 77g proteine ● 51g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

3/4 lbs (340g)

**timo, essiccato**

1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/2 lbs (680g)

**timo, essiccato**

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.

---

### Cavolo collard all'aglio

279 kcal ● 12g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

14 oz (397g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**aglio, tritato**

2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

1 3/4 lbs (794g)

**olio**

1 3/4 cucchiaino (26mL)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**aglio, tritato**

5 1/4 spicchio(i) (16g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Formaggio

3 1/3 oz - 382 kcal ● 22g proteine ● 32g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**

1/4 lbs (95g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**

6 2/3 oz (189g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 sbucciarle.
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.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

4 tasca/e - 211 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di prosciutto**

4 fetta (92g)

**formaggio**

4 cucchiaio, grattugiato (28g)

**spinaci freschi**

20 foglie (20g)

Per tutti i 3 pasti:

**affettati di prosciutto**

12 fetta (276g)

**formaggio**

3/4 tazza, grattugiato (84g)

**spinaci freschi**

60 foglie (60g)

1. Distendi una fetta di prosciutto.
2. Metti un cucchiaio di formaggio e circa 5 foglie di spinaci su metà della fetta.
3. Piega l'altra metà sopra.
4. Puoi mangiarla così com'è, oppure scaldare una padella e friggere ogni lato della tasca per un minuto o due finché non è calda e leggermente dorata.

### 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 3 pasti:

**noci di macadamia sgusciate  
tostate**

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Petto di pollo marinato

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteine ● 31g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

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

29 1/3 oz (821g)

**salsa per marinare**

1 tazza (220mL)

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.

---

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 coscia - 904 kcal ● 83g proteine ● 63g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 coscia porzioni

**formaggio erborinato (blue cheese)**  
1 oz (28g)  
**timo, essiccato**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**paprika**  
2 pizzico (1g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
2 coscia(e) (340g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisce il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scaldi l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

### Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3/4 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Noci di macadamia

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**tonno in scatola**  
2 lattina (344g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/2 piccolo (35g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Pollo al rosmarino

15 oz - 655 kcal ● 96g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 15 oz porzioni

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

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

15 oz (425g)

**succo di limone**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**rosmarino, essiccato**

2 cucchiaino (2g)

**aglio, tritato finemente**

1 1/4 spicchio(i) (4g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme olio, succo di limone, aglio, rosmarino e sale.
2. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile e aggiungi la marinata. Assicurati che il pollo sia ben coperto su tutti i lati. Metti in frigorifero per almeno 15 minuti.
3. Griglia il pollo o cuocilo in padella per circa 5-7 minuti per lato, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C). Servi.

### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



**cipolla**

5 cucchiaino, tritato (25g)

**succo di lime**

5 cucchiaino (25mL)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**aglio in polvere**

1/2 cucchiaino (1g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

5/6 avocado (168g)

**pomodori, a dadini**

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



**cipolla**  
2 cucchiaio, tritato (30g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1 avocado (201g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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

613 kcal ● 72g proteine ● 35g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



**cosce di pollo disossate senza pelle**  
5/6 lb (378g)  
**timo, essiccato**  
1/2 cucchiaino, foglie (0g)  
**succo di lime**  
5 cucchiaino (25mL)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

## Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ali di pollo in stile indiano

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g proteine ● 52g grassi ● 0g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (4mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
18 2/3 oz (530g)  
**sale**  
1 cucchiaino (7g)  
**curry in polvere**  
1 3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
2 1/3 lbs (1059g)  
**sale**  
3/4 cucchiaino (14g)  
**curry in polvere**  
1/4 tazza (22g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

### "Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro

337 kcal ● 5g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**burro**  
4 cucchiaino (19g)  
**cavolfiore**  
1 1/3 tazza, tritata (143g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**burro**  
2 2/3 cucchiaino (38g)  
**cavolfiore**  
2 2/3 tazza, tritata (285g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/3 tazza (80mL)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio (4g)

1. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Quando è morbido, schiaccia e mescola con una forchetta.
4. Servi.