

Dieta - Menu dieta keto da 3300 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 3256 kcal ● 288g proteine (35%) ● 206g grassi (57%) ● 40g carboidrati (5%) ● 23g fibre (3%)

Colazione

570 kcal, 29g proteine, 3g carboidrati netti, 48g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

Snack

405 kcal, 19g proteine, 5g carboidrati netti, 32g grassi



Semi di girasole

406 kcal

Pranzo

1140 kcal, 110g proteine, 12g carboidrati netti, 69g grassi



Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal



Noci di macadamia

326 kcal

Cena

1140 kcal, 130g proteine, 20g carboidrati netti, 57g grassi



Petto di pollo piccante all'aglio e lime

20 oz- 775 kcal



Coleslaw

366 kcal

Giorno 2 3300 kcal ● 243g proteine (30%) ● 229g grassi (62%) ● 35g carboidrati (4%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

570 kcal, 29g proteine, 3g carboidrati netti, 48g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

Snack

405 kcal, 19g proteine, 5g carboidrati netti, 32g grassi



Semi di girasole

406 kcal

Pranzo

1140 kcal, 110g proteine, 12g carboidrati netti, 69g grassi



Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal



Noci di macadamia

326 kcal

Cena

1185 kcal, 85g proteine, 15g carboidrati netti, 79g grassi



Tritato di tacchino base

14 oz- 657 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

528 kcal

Giorno 3

3299 kcal ● 247g proteine (30%) ● 240g grassi (65%) ● 22g carboidrati (3%) ● 16g fibre (2%)

Colazione

555 kcal, 34g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

405 kcal, 19g proteine, 5g carboidrati netti, 32g grassi



Semi di girasole
406 kcal

Pranzo

1195 kcal, 92g proteine, 6g carboidrati netti, 88g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal



Coleslaw
98 kcal



Pollo fritto low carb
16 oz- 936 kcal

Cena

1145 kcal, 102g proteine, 7g carboidrati netti, 78g grassi



Pollo ripieno con peperoni arrosto
16 oz- 1143 kcal

Giorno 4

3260 kcal ● 216g proteine (27%) ● 231g grassi (64%) ● 36g carboidrati (4%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

555 kcal, 34g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

385 kcal, 28g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Cotenna di maiale e salsa
217 kcal

Pranzo

1195 kcal, 92g proteine, 6g carboidrati netti, 88g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal



Coleslaw
98 kcal



Pollo fritto low carb
16 oz- 936 kcal

Cena

1125 kcal, 62g proteine, 20g carboidrati netti, 76g grassi



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



Lampone
2 tazza(s)- 144 kcal



Noci di macadamia
544 kcal

Giorno 5

3324 kcal ● 315g proteine (38%) ● 205g grassi (56%) ● 32g carboidrati (4%) ● 22g fibre (3%)

Colazione

555 kcal, 34g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

385 kcal, 28g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Cotenna di maiale e salsa
217 kcal

Pranzo

1180 kcal, 189g proteine, 12g carboidrati netti, 41g grassi



Zoodles base
1 zucchina- 145 kcal



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

Cena

1205 kcal, 64g proteine, 11g carboidrati netti, 98g grassi



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
771 kcal



Noci di macadamia
435 kcal

Giorno 6

3282 kcal ● 284g proteine (35%) ● 215g grassi (59%) ● 29g carboidrati (4%) ● 23g fibre (3%)

Colazione

645 kcal, 31g proteine, 4g carboidrati netti, 52g grassi



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



Uovo nella melanzana
481 kcal

Snack

445 kcal, 33g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 1/2 oz- 224 kcal

Pranzo

1100 kcal, 122g proteine, 8g carboidrati netti, 63g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
542 kcal



Tilapia fritta in padella
15 oz- 558 kcal

Cena

1090 kcal, 99g proteine, 14g carboidrati netti, 69g grassi



Pollo alla Caprese
12 oz- 895 kcal



Coleslaw
195 kcal

Giorno 7

3282 kcal ● 284g proteine (35%) ● 215g grassi (59%) ● 29g carboidrati (4%) ● 23g fibre (3%)

Colazione

645 kcal, 31g proteine, 4g carboidrati netti, 52g grassi



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



Uovo nella melanzana
481 kcal

Snack

445 kcal, 33g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 1/2 oz- 224 kcal

Pranzo

1100 kcal, 122g proteine, 8g carboidrati netti, 63g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
542 kcal



Tilapia fritta in padella
15 oz- 558 kcal

Cena

1090 kcal, 99g proteine, 14g carboidrati netti, 69g grassi



Pollo alla Caprese
12 oz- 895 kcal



Coleslaw
195 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)
- noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 lbs (213g)
- semi di girasole
6 3/4 oz (191g)
- mandorle
14 cucchiaino, intera (125g)
- burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
20 fetta(e) (200g)
- bacon, crudo
8 2/3 fetta(e) (246g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
10 2/3 tazza(e) (320g)
- aglio
2 spicchio (6g)
- cipolla
2 1/4 cucchiaino, tritato (34g)
- pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (453g)
- zucchine
3 1/2 grande (1172g)
- lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
- cetriolo
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
- melanzana
8 fetta/e 2,5 cm (480g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (127mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
- olio d'oliva
2/3 tazza (169mL)
- salsa per marinare
1 tazza (221mL)

Prodotti a base di pollame

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1/3 tazza (71mL)
- succo di limone
3 fl oz (95mL)
- avocado
3 avocado (595g)
- lamponi
2 tazza (246g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
2 confezione (400 g) (774g)
- peperoni rossi arrostiti
1 1/3 pepe/i (93g)
- cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
6 1/2 oz (184g)
- pollo allo spiedo, cotto
1/2 lbs (255g)
- farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
2 cucchiaino (30mL)
- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
10 cucchiaino (180g)
- salsa pesto
6 cucchiaino (96g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
20 1/2 grande (1025g)
- mozzarella fresca
6 oz (170g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
30 oz (840g)

Prodotti da forno

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
7 lbs (3187g)
- tacchino macinato, crudo**
14 oz (397g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle**
1 lbs (454g)

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

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
1 1/4 cucchiaio (22g)
 - pepe nero**
2 cucchiaino, macinato (5g)
 - pepe di cayenna**
1/4 cucchiaino (0g)
 - paprika**
1/4 cucchiaio (2g)
 - timo, essiccato**
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
 - aglio in polvere**
3/4 cucchiaio (7g)
 - cumino macinato**
1 cucchiaino (2g)
 - condimento Cajun**
1/2 cucchiaio (3g)
 - basilico fresco**
6 cucchiaio, tritato (16g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pancetta

7 fetta (fette) - 354 kcal ● 25g proteine ● 28g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto

7 fetta(e) (70g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto

14 fetta(e) (140g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

"Toast" con avocado e bacon

2 fette - 276 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
avocado
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
avocado
1 1/2 avocado (302g)

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.

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
12 grande (600g)

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.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni 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 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.

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 cucchiaio (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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal ● 107g proteine ● 37g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
5 1/3 tazza(e) (160g)
olio
1 cucchiaio (13mL)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
16 oz (454g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
10 2/3 tazza(e) (320g)
olio
1 3/4 cucchiaio (27mL)
condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
2 lbs (907g)

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.
-

Noci di macadamia

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



Per singolo pasto:

noci di macadamia sgusciate tostate
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

noci di macadamia sgusciate tostate
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1/2 medio (98g)

bacon, crudo

1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

1 medio (196g)

bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Coleslaw

98 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

1/6 confezione (400 g) (79g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

succo di limone

2 cucchiaino (9mL)

cumino macinato

2/3 pizzico (0g)

sale

2/3 pizzico (1g)

aglio, tritato

1/6 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

3/8 confezione (400 g) (159g)

olio d'oliva

1 1/3 cucchiaino (18mL)

succo di limone

1 1/3 cucchiaino (18mL)

cumino macinato

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

aglio, tritato

3/8 spicchio (1g)

1. Preparare il condimento sbattendo insieme olio, succo di limone, aglio, cumino e sale in una ciotola piccola.
2. Al momento di servire, mescolare il coleslaw con il condimento e servire.

Pollo fritto low carb

16 oz - 936 kcal ● 80g proteine ● 68g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa piccante

3 cucchiaino (15mL)

condimento Cajun

1/4 cucchiaino (1g)

cosce di pollo con pelle

16 oz (454g)

cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante

2 cucchiaino (30mL)

condimento Cajun

1/2 cucchiaino (3g)

cosce di pollo con pelle

32 oz (907g)

cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

1 oz (28g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zoodles base

1 zuccina - 145 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 zuccina porzioni

zucchine

1 grande (323g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spaghetti di zucchine con pancetta

542 kcal ● 37g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 2/3 medio (327g)
bacon, crudo
3 1/3 fetta(e) (94g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
3 1/3 medio (653g)
bacon, crudo
6 2/3 fetta(e) (189g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Tilapia fritta in padella

15 oz - 558 kcal ● 85g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
sale
5 pizzico (4g)
tilapia cruda
15 oz (420g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)
pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
tilapia cruda
30 oz (840g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Semi di girasole

406 kcal ● 19g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
6 3/4 oz (191g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cotenna di maiale e salsa

217 kcal ● 23g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)

5 cucchiaino (90g)

cotenna di maiale (pork rinds)

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)

10 cucchiaino (180g)

cotenna di maiale (pork rinds)

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)

3 oz (85g)

1. Buon appetito.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo piccante all'aglio e lime

20 oz - 775 kcal ● 127g proteine ● 26g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 20 oz porzioni

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

1 2/3 pizzico, macinato (0g)

pepe di cayenna

1 2/3 pizzico (0g)

paprika

2/3 pizzico (0g)

timo, essiccato

1 2/3 pizzico, macinato (0g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

succo di lime

2 1/2 cucchiaio (37mL)

aglio in polvere

1/2 cucchiaio (5g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (12mL)

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.

Coleslaw

366 kcal ● 2g proteine ● 31g grassi ● 13g carboidrati ● 7g fibre



mix per insalata di cavolo

3/4 confezione (400 g) (298g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

succo di limone

2 1/4 cucchiaio (34mL)

cumino macinato

3 pizzico (1g)

sale

3 pizzico (2g)

aglio, tritato

3/4 spicchio (2g)

1. Preparare il condimento sbattendo insieme olio, succo di limone, aglio, cumino e sale in una ciotola piccola.
2. Al momento di servire, mescolare il coleslaw con il condimento e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tritato di tacchino base

14 oz - 657 kcal ● 78g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

14 oz (397g)

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

528 kcal ● 7g proteine ● 41g grassi ● 15g carboidrati ● 18g fibre



cipolla

2 1/4 cucchiaino, tritato (34g)

succo di lime

2 1/4 cucchiaino (34mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio in polvere

1/2 cucchiaino (2g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (226g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (138g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pollo ripieno con peperoni arrosto

16 oz - 1143 kcal ● 102g proteine ● 78g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 16 oz porzioni

cosce di pollo senza osso, con pelle

16 oz (454g)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse

1 1/3 pepe/i (93g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
 2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
 3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

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



Dà 2 involtino(i) porzioni

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucchiaio (40mL)

lattuga romana (romaine)

2 foglia esterna (56g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

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

1/2 lbs (227g)

pomodori, tagliato a metà

2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

avocado, tritato

1/3 avocado (67g)

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

Lampone

2 tazza(s) - 144 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Dà 2 tazza(s) porzioni

lamponi

2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Noci di macadamia

544 kcal ● 6g proteine ● 54g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

771 kcal ● 59g proteine ● 55g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



pollo allo spiedo, cotto
1/2 lbs (255g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
pomodori, tagliato a spicchi
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo alla Caprese

12 oz - 895 kcal ● 97g proteine ● 52g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
basilico fresco
3 cucchiaino, tritato (8g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa pesto
3 cucchiaino (48g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
mozzarella fresca, affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato in quarti
4 1/2 pomodorini (77g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
basilico fresco
6 cucchiaino, tritato (16g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
salsa pesto
6 cucchiaino (96g)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)
mozzarella fresca, affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato in quarti
9 pomodorini (153g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere. Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo. Cuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura. Nel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico. Quando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce. Togliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto. Servire.

Coleslaw

195 kcal ● 1g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
3/8 confezione (400 g) (159g)
olio d'oliva
1 1/3 cucchiaino (18mL)
succo di limone
1 1/3 cucchiaino (18mL)
cumino macinato
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
3/8 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
5/6 confezione (400 g) (318g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (36mL)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (36mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
5/6 spicchio (2g)

1. Preparare il condimento sbattendo insieme olio, succo di limone, aglio, cumino e sale in una ciotola piccola.
2. Al momento di servire, mescolare il coleslaw con il condimento e servire.