

Dieta - Menù dieta keto da 3400 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 3405 kcal ● 269g proteine (32%) ● 235g grassi (62%) ● 38g carboidrati (5%) ● 15g fibre (2%)

Colazione

535 kcal, 28g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
2 fetta(e)- 329 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

490 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 47g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Keto fat bomb al burro di mandorle
3 bomba/e- 317 kcal

Pranzo

1210 kcal, 114g proteine, 16g carboidrati netti, 74g grassi



Petti di pollo alla Caesar
16 oz- 918 kcal



Fagiolini al burro
293 kcal

Cena

1165 kcal, 118g proteine, 14g carboidrati netti, 70g grassi



Pollo al ranch
16 oz- 921 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
244 kcal

Giorno 2 3412 kcal ● 307g proteine (36%) ● 223g grassi (59%) ● 29g carboidrati (3%) ● 16g fibre (2%)

Colazione

535 kcal, 28g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
2 fetta(e)- 329 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

490 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 47g grassi



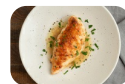
Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Keto fat bomb al burro di mandorle
3 bomba/e- 317 kcal

Pranzo

1210 kcal, 114g proteine, 16g carboidrati netti, 74g grassi



Petti di pollo alla Caesar
16 oz- 918 kcal



Fagiolini al burro
293 kcal

Cena

1170 kcal, 157g proteine, 5g carboidrati netti, 58g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal



Petto di pollo base
21 1/3 oz- 847 kcal

Giorno 3

3317 kcal ● 261g proteine (32%) ● 233g grassi (63%) ● 31g carboidrati (4%) ● 15g fibre (2%)

Colazione

535 kcal, 28g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
2 fetta(e)- 329 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

420 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Pranzo

1190 kcal, 50g proteine, 14g carboidrati netti, 100g grassi



Spaghetti di zucchine al parmigiano
484 kcal



Bistecca al pepe
8 oncia (once)- 704 kcal

Cena

1170 kcal, 157g proteine, 5g carboidrati netti, 58g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal



Petto di pollo base
21 1/3 oz- 847 kcal

Giorno 4

3369 kcal ● 334g proteine (40%) ● 206g grassi (55%) ● 33g carboidrati (4%) ● 11g fibre (1%)

Colazione

575 kcal, 40g proteine, 3g carboidrati netti, 44g grassi



Omelette con bacon
560 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

420 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Pranzo

1165 kcal, 186g proteine, 10g carboidrati netti, 41g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal



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

Cena

1210 kcal, 82g proteine, 12g carboidrati netti, 91g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
1028 kcal

Giorno 5

3350 kcal ● 328g proteine (39%) ● 205g grassi (55%) ● 34g carboidrati (4%) ● 15g fibre (2%)

Colazione

575 kcal, 40g proteine, 3g carboidrati netti, 44g grassi



Omelette con bacon

560 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

420 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i)- 248 kcal

Pranzo

1145 kcal, 180g proteine, 11g carboidrati netti, 40g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

28 oz- 1036 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal

Cena

1210 kcal, 82g proteine, 12g carboidrati netti, 91g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

1028 kcal

Giorno 6

3382 kcal ● 269g proteine (32%) ● 233g grassi (62%) ● 28g carboidrati (3%) ● 23g fibre (3%)

Colazione

540 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi



Pancetta

5 fetta (fette)- 253 kcal



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal

Snack

465 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 37g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

356 kcal

Pranzo

1180 kcal, 112g proteine, 12g carboidrati netti, 72g grassi



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal

Cena

1200 kcal, 103g proteine, 4g carboidrati netti, 81g grassi



Bistecca classica

16 oz bistecca- 950 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci

3 1/2 tazza(e)- 249 kcal

Giorno 7

3382 kcal ● 269g proteine (32%) ● 233g grassi (62%) ● 28g carboidrati (3%) ● 23g fibre (3%)

Colazione

540 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 43g grassi



Pancetta

5 fetta (fette)- 253 kcal



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal

Snack

465 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 37g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

356 kcal

Pranzo

1180 kcal, 112g proteine, 12g carboidrati netti, 72g grassi



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal

Cena

1200 kcal, 103g proteine, 4g carboidrati netti, 81g grassi



Bistecca classica

16 oz bistecca- 950 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci

3 1/2 tazza(e)- 249 kcal

Altro

- farina di mandorle
1/2 tazza(e) (55g)
- preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- pollo allo spiedo, cotto
1 1/2 lbs (680g)
- cavolfiore "riso" surgelato
7 tazza, surgelata (742g)
- salsa all'onion francese (french onion dip)
2/3 tazza (157g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
2 2/3 oz (76g)

Grassi e oli

- olio
5 3/4 oz (176mL)
- condimento Caesar
1/2 tazza (118g)
- condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
- olio d'oliva
5 oz (152mL)
- salsa per marinare
1 tazza (221mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
1/4 cucchiaino (4g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (8g)
- pepe nero
5 g (5g)
- estratto di vaniglia
1/2 cucchiaino (3mL)
- rosmarino, essiccato
1/3 cucchiaino (0g)
- pepe al limone
1 3/4 cucchiaino (12g)

Latticini e prodotti a base di uova

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
1/4 tazza (72g)
- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- noci pecan
1 1/2 tazza, metà (149g)
- noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
11 1/3 lbs (5063g)

Verdure e prodotti vegetali

- Fagiolini verdi surgelati
5 tazza (605g)
- zucchine
5 1/2 medio (1062g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (513g)
- aglio
7 1/2 spicchio(i) (22g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- spinaci freschi
14 tazza(e) (425g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
5 1/2 fetta(e) (156g)
- bacon cotto
18 fetta(e) (180g)

Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo
1/2 lbs (227g)
- sirloin crudo
2 lbs (907g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 1/3 tazza (173g)

- uova**
18 1/2 grande (925g)
 - formaggio parmigiano**
2/3 tazza (53g)
 - burro**
1 stecca (111g)
 - formaggino a bastoncino**
9 stecca (252g)
-

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
4 cucchiaino (20mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pane low carb con burro di mandorle

2 fetta(e) - 329 kcal ● 9g proteine ● 30g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 3 pasti:

farina di mandorle
1/2 tazza(e) (55g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
lievito in polvere (baking powder)
1/4 cucchiaio (4g)
sale
4 pizzico (3g)
uova
1 1/2 grande (75g)
burro di mandorle
1 1/2 cucchiaio (24g)

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

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)

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 4 e giorno 5

Omelette con bacon

560 kcal ● 39g proteine ● 44g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
bacon cotto, cotto e tritato
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
uova
8 grande (400g)
bacon cotto, cotto e tritato
8 fetta(e) (80g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pancetta

5 fetta (fette) - 253 kcal ● 18g proteine ● 20g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
5 fetta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
10 fetta(e) (100g)

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.

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
5 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
10 cucchiaino (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petti di pollo alla Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteine ● 52g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
condimento Caesar
4 cucchiaio (59g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaio (20g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
condimento Caesar
1/2 tazza (118g)
formaggio parmigiano
1/2 tazza (40g)

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.

Fagiolini al burro

293 kcal ● 5g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 cucchiaio (27g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
4 cucchiaio (54g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Spaghetti di zucchine al parmigiano

484 kcal ● 10g proteine ● 41g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



zucchine
2 2/3 medio (523g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaio (13g)

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.

Bistecca al pepe

8 oncia (once) - 704 kcal ● 40g proteine ● 59g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oncia (once) porzioni

burro
1 cucchiaio (14g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
ribeye crudo
1/2 lbs (227g)
rosmarino, essiccato
1/3 cucchiaino (0g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)

1. Ricopri entrambi i lati delle bistecche con pepe e rosmarino.
2. Scalda il burro in una padella capiente. Aggiungi le bistecche e cuoci a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato per una cottura media (o secondo il grado di cottura desiderato).
3. Togli le bistecche dalla padella e cospargi con sale. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

pomodori

1/2 pinta, pomodorini (149g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

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 5

Petto di pollo al limone e pepe

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 28 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 3/4 lbs (784g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pepe al limone

1 3/4 cucchiaino (12g)

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

Fagiolini con olio d'oliva

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



pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

1 tazza (121g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Keto fat bomb al burro di mandorle

3 bomba/e - 317 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 1/2 cucchiaio (24g)
sale
1/4 pizzico (0g)
estratto di vaniglia
1/4 cucchiaino (1mL)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
sale
1/2 pizzico (0g)
estratto di vaniglia
1/2 cucchiaino (3mL)
burro
3 cucchiaio (43g)

1. Fodera uno stampo per mini muffin con uno stampino per ogni porzione indicata sopra.
 2. Metti il burro e il burro di mandorle in una ciotola adatta al microonde e riscalda nel microonde per 1 minuto, finché non sono per lo più sciolti.
 3. Aggiungi la vaniglia e il sale, e mescola.
 4. Distribuisci uniformemente il composto negli stampini.
 5. Congela per 10+ minuti o conserva in frigorifero per 45+ minuti fino a quando risultano morbidi/chewy.
 6. Puoi conservarli in frigorifero o nel congelatore a seconda della tua preferenza.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (82g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
9 stecca (252g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sguosciate
tostate**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sguosciate
tostate**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

356 kcal ● 25g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa all'onion francese (french
onion dip)**

1/3 tazza (78g)

cotenna di maiale (pork rinds)

1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa all'onion francese (french
onion dip)**

2/3 tazza (157g)

cotenna di maiale (pork rinds)

2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



zucchine

3/4 medio (147g)

bacon, crudo

1 1/2 fetta(e) (43g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccchina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccchina 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.

Petto di pollo base

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 lbs (1195g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.
-

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

1028 kcal ● 79g proteine ● 73g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, tagliato a spicchi
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
1 1/2 lbs (680g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (60mL)
succo di limone
4 cucchiaino (20mL)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)
pomodori, tagliato a spicchi
2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(364g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bistecca classica

16 oz bistecca - 950 kcal ● 92g proteine ● 65g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sirloin crudo
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sirloin crudo
2 lbs (907g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e unghila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), toglila dalla padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

Macinato di cavolfiore e spinaci

3 1/2 tazza(e) - 249 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato
3 1/2 tazza, surgelata (371g)
olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)
spinaci freschi, tritato
1 3/4 tazza(e) (53g)
aglio, tagliato a dadini
3 1/2 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato
7 tazza, surgelata (742g)
olio
2 1/3 cucchiaio (35mL)
spinaci freschi, tritato
3 1/2 tazza(e) (105g)
aglio, tagliato a dadini
7 spicchio(i) (21g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.