Dieta - Menu dieta da 25 g di carboidrati

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

1488 kcal 145g proteine (39%) 86g grassi (52%) 21g carboidrati (6%) 13g fibre (3%)

Colazione

210 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

480 kcal, 69g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
10 2/3 oz- 395 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal

Snack

240 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi

Formaggio
2 oz- 229 kcal

Pomodorini
3 pomodorini- 11 kcal

Cena

560 kcal, 54g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi

Involtino di lattuga con pollo stile jalapeño popper
2 involtino(i) di lattuga- 478 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Giorno 2

1453 kcal 179g proteine (49%) 68g grassi (42%) 19g carboidrati (5%) 13g fibre (4%)

Colazione

210 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

480 kcal, 69g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
10 2/3 oz- 395 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
85 kcal

Snack

240 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi

Formaggio
2 oz- 229 kcal

Pomodorini
3 pomodorini- 11 kcal

Cena

525 kcal, 89g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Peperoni e cipolle saltati
31 kcal

Petto di pollo marinato
14 oz- 495 kcal

Giorno 3

1483 kcal 73g proteine (20%) 115g grassi (70%) 21g carboidrati (6%) 19g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

520 kcal, 23g proteine, 3g carboidrati netti, 45g grassi

BLT con bun di lattuga
2 panino(i)- 518 kcal

Snack

210 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Cotenna di maiale e salsa
174 kcal

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

510 kcal, 24g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi

Riso di cavolfiore al burro
2 1/2 tazza(e)- 215 kcal

Cosce di pollo con funghi
3 oz- 295 kcal

Giorno 4

1454 kcal 101g proteine (28%) 101g grassi (63%) 17g carboidrati (5%) 19g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

520 kcal, 23g proteine, 3g carboidrati netti, 45g grassi

BLT con bun di lattuga
2 panino(i)- 518 kcal

Snack

210 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Cotenna di maiale e salsa
174 kcal

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

480 kcal, 51g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Fagiolini al burro e aglio
98 kcal

Giorno 5

1454 kcal 102g proteine (28%) 98g grassi (61%) 20g carboidrati (5%) 21g fibre (6%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Avocado
176 kcal

Pranzo

480 kcal, 32g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi

Noci
3/8 tazza(e)- 262 kcal

Involtino di lattuga con pollo Buffalo
1 involtino(i)- 220 kcal

Snack

210 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi

Cotenna di maiale e salsa
174 kcal

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Cena

520 kcal, 42g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi

Peperoni cotti
3/4 peperone(s)- 90 kcal

Braciole di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal

Giorno 6

1470 kcal 108g proteine (29%) 108g grassi (66%) 12g carboidrati (3%) 7g fibre (2%)

Colazione

225 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 17g grassi

Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal

Pranzo

480 kcal, 32g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi

Noci
3/8 tazza(e)- 262 kcal

Involtino di lattuga con pollo Buffalo
1 involtino(i)- 220 kcal

Snack

200 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Cotenna di maiale con salsa alla cipolla
200 kcal

Cena

565 kcal, 43g proteine, 3g carboidrati netti, 42g grassi

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal

Giorno 7

1489 kcal 121g proteine (33%) 105g grassi (64%) 10g carboidrati (3%) 4g fibre (1%)

Colazione

225 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 17g grassi

Mini muffin con uova e formaggio
4 mini muffin- 224 kcal

Pranzo

500 kcal, 46g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Snack

200 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Cotenna di maiale con salsa alla cipolla
200 kcal

Cena

565 kcal, 43g proteine, 3g carboidrati netti, 42g grassi

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal

Lista della spesa

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio
  4 oz (113g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  2 cucchiaio (35g)
- [ ] formaggio cheddar
  2 oz (56g)
- [ ] formaggio cremoso (cream cheese)
  1 oz (28g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  1 stecca (28g)
- [ ] uova
  9 grande (450g)
- [ ] burro
  3/8 stecca (47g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (486g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/8 testa (68g)
- [ ] peperone jalapeño
  4 cucchiaio, tritata (24g)
- [ ] cipolla
  1/4 medio (dia. 6,4 cm) (24g)
- [ ] peperone
  1 grande (173g)
- [ ] aglio
  3 spicchio(i) (9g)
- [ ] funghi
  10 oz (284g)
- [ ] lattuga iceberg
  8 fetta(e) (280g)
- [ ] sottaceti
  4 spiedino (140g)
- [ ] fagiolini freschi
  4 oz (113g)
- [ ] broccoli surgelati
  1 tazza (91g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 lbs (1386g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  1/2 coscia(e) (85g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1 lbs (482g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aglio in polvere
  2 pizzico (1g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (1g)
- [ ] sale
  1/4 oz (6g)
- [ ] pepe al limone
  1/3 oz (9g)
- [ ] cumino macinato
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] coriandolo macinato
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] condimento Cajun
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] timo, essiccato
  2 pizzico, foglie (0g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] lamponi
  3 tazza (349g)
- [ ] avocado
  2 1/3 avocado (469g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaio (15mL)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1 cucchiaino (4g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  2 1/2 tazza (284g)
- [ ] cotenna di maiale (pork rinds)
  5 oz (142g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1 lbs (454g)
- [ ] salsa all'onion francese (french onion dip)
  6 cucchiaio (88g)

Bevande

- [ ] acqua
  2 1/2 cucchiaio (38mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  3/4 tazza (216g)

Grassi e oli

- [ ] maionese
  2 1/2 oz (75mL)
- [ ] olio d'oliva
  3 cucchiaio (48mL)
- [ ] olio
  1 1/2 oz (42mL)
- [ ] salsa per marinare
  1/2 tazza (106mL)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 3/4 cucchiaio (41mL)
- [ ] salsa piccante
  1 cucchiaio (15mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  12 fetta(e) (120g)
- [ ] braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
  1 braciola (185g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  3/4 tazza, senza guscio (75g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal 1g proteine 1g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal 7g proteine 12g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal 6g proteine 5g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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 coprile 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.

Avocado

176 kcal 2g proteine 15g grassi 2g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mini muffin con uova e formaggio

4 mini muffin - 224 kcal 17g proteine 17g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
formaggio cheddar
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
formaggio cheddar
6 cucchiaio, grattugiato (42g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz - 395 kcal 68g proteine 13g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
pepe al limone
2 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe al limone
4 cucchiaino (9g)

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.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

85 kcal 1g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1/3 pinta, pomodorini (99g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/3 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
2/3 pinta, pomodorini (199g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
2/3 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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

BLT con bun di lattuga

2 panino(i) - 518 kcal 23g proteine 45g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

lattuga iceberg
4 fetta(e) (140g)
bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)
sottaceti
2 spiedino (70g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga iceberg
8 fetta(e) (280g)
bacon cotto
12 fetta(e) (120g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
pomodori
8 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (160g)
sottaceti
4 spiedino (140g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo, tagliare due bordi arrotondati della lattuga iceberg per ottenere le due parti del "bun".\r\nSpalmare la maionese sulla fetta superiore di lattuga.\r\nAggiungere il bacon cotto, i pomodori e i sottaceti sulla fetta inferiore di lattuga e coprire con l'altra fetta.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci

3/8 tazza(e) - 262 kcal 6g proteine 24g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

noci
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
3/4 tazza, senza guscio (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

1 involtino(i) - 220 kcal 27g proteine 10g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
2/3 pizzico (1g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (20mL)
lattuga romana (romaine)
1 foglia esterna (28g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
4 oz (113g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (12g)
avocado, tritato
1/6 avocado (34g)

Per tutti i 2 pasti:

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'involtino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal 3g proteine 12g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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.

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal 43g proteine 21g grassi 1g carboidrati 0g fibre

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Formaggio

2 oz - 229 kcal 13g proteine 19g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pomodorini

3 pomodorini - 11 kcal 0g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
3 pomodorini (51g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
6 pomodorini (102g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Cotenna di maiale e salsa

174 kcal 18g proteine 9g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)
3/4 tazza (216g)
cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

200 kcal 14g proteine 15g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa all'onion francese (french onion dip)
3 cucchiaio (44g)
cotenna di maiale (pork rinds)
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Involtino di lattuga con pollo stile jalapeño popper

2 involtino(i) di lattuga - 478 kcal 48g proteine 29g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Dà 2 involtino(i) di lattuga porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
formaggio cheddar
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
formaggio cremoso (cream cheese), ammorbidito
1 oz (28g)
peperone jalapeño, privato dei semi
4 cucchiaio, tritata (24g)

1. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe e cuocilo in una padella antiaderente o in forno a 350°F (180°C) per 25-30 minuti fino a completa cottura. Metti da parte a raffreddare.
2. In una ciotola capiente, mescola il formaggio cremoso, lo yogurt greco, la maionese, la polvere d'aglio e i jalapeños (puoi modulare il livello di piccante eliminando o mantenendo i semi. Più semi = più piccantezza). Metti da parte.
3. Quando il pollo si è raffreddato abbastanza da poter essere maneggiato, taglialo a cubetti e aggiungilo nella ciotola. Mescola per amalgamare.
4. Incorpora delicatamente il formaggio cheddar grattugiato e aggiusta di sale/pepe a piacere.
5. Distribuisci uniformemente il composto sulle foglie di lattuga. Servi.
6. Suggerimento per meal prep: conserva il composto di insalata di pollo separatamente in un contenitore ermetico in frigorifero. Assembla gli involtini di lattuga subito prima di servire.

Mozzarella a bastoncino

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

Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Peperoni e cipolle saltati

31 kcal 1g proteine 2g grassi 2g carboidrati 1g fibre

olio
3/8 cucchiaino (2mL)
cipolla, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
peperone, tagliato a strisce
1/4 grande (41g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Petto di pollo marinato

14 oz - 495 kcal 88g proteine 15g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Dà 14 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 oz (392g)
salsa per marinare
1/2 tazza (105mL)

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Riso di cavolfiore al burro

2 1/2 tazza(e) - 215 kcal 3g proteine 18g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

burro
5 cucchiaino (23g)
cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (284g)

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

Cosce di pollo con funghi

3 oz - 295 kcal 21g proteine 23g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 3 oz porzioni

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
burro
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 coscia(e) (85g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
2 oz (57g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti

parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.

7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal 48g proteine 21g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 9 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Fagiolini al burro e aglio

98 kcal 2g proteine 6g grassi 6g carboidrati 3g fibre

burro
1/2 cucchiaio (7g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe al limone
3/4 pizzico (0g)
fagiolini freschi, rifilato e spezzato a metà
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Metti i fagiolini in una padella grande e coprili con acqua; porta a ebollizione.
2. Riduci il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini non iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e fragrante, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
5. Servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 5

Peperoni cotti

3/4 peperone(s) - 90 kcal 1g proteine 7g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Dà 3/4 peperone(s) porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
3/4 grande (123g)

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. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Braciole di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e) - 428 kcal 41g proteine 28g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Dà 1 braciola(e) porzioni

sale
2 pizzico (2g)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaio (3g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 braciola (185g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
olio d'oliva, diviso
1 cucchiaio (15mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le braciole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle braciole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le braciole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

Cena 6

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.\r\nCondisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Pollo fritto low carb

8 oz - 468 kcal 40g proteine 34g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
condimento Cajun
1/3 cucchiaino (1g)
cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1/4 oz (7g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante
3 cucchiaino (15mL)
condimento Cajun
1/4 cucchiaio (1g)
cosce di pollo con pelle
16 oz (454g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1/2 oz (14g)

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. Gratinate brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.