

Dieta - Menu dieta da 35 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

1460 kcal ● 109g proteine (30%) ● 96g grassi (59%) ● 28g carboidrati (8%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

330 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova con avocado e salsa

254 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

475 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Pizza in padella filante

2 pizza- 361 kcal



Formaggio

1 oz- 114 kcal

Cena

465 kcal, 63g proteine, 8g carboidrati netti, 19g grassi



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Merluzzo alla cajun

12 oz- 374 kcal

Giorno 2

1492 kcal ● 90g proteine (24%) ● 108g grassi (65%) ● 26g carboidrati (7%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

330 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova con avocado e salsa

254 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

475 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Pizza in padella filante

2 pizza- 361 kcal



Formaggio

1 oz- 114 kcal

Cena

495 kcal, 45g proteine, 6g carboidrati netti, 31g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal



Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal

Giorno 3

1459 kcal ● 104g proteine (28%) ● 102g grassi (63%) ● 20g carboidrati (6%) ● 11g fibre (3%)

Colazione

335 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 28g grassi



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



Albumi strapazzati
61 kcal



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

Snack

130 kcal, 4g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

500 kcal, 40g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
6 oz- 438 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Cena

495 kcal, 45g proteine, 6g carboidrati netti, 31g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal



Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Giorno 4

1570 kcal ● 72g proteine (18%) ● 122g grassi (70%) ● 29g carboidrati (7%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

335 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 28g grassi



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



Albumi strapazzati
61 kcal



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

Snack

130 kcal, 4g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

520 kcal, 31g proteine, 14g carboidrati netti, 37g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta
409 kcal

Cena

585 kcal, 22g proteine, 6g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
227 kcal



Semi di girasole
180 kcal



Avocado
176 kcal

Giorno 5

1486 kcal ● 74g proteine (20%) ● 114g grassi (69%) ● 26g carboidrati (7%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 18g proteine, 1g carboidrati netti, 20g grassi



Pancetta

5 fetta (fette)- 253 kcal

Pranzo

520 kcal, 31g proteine, 14g carboidrati netti, 37g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

409 kcal

Snack

130 kcal, 4g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal

Cena

585 kcal, 22g proteine, 6g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra

227 kcal



Semi di girasole

180 kcal



Avocado

176 kcal

Giorno 6

1540 kcal ● 135g proteine (35%) ● 95g grassi (56%) ● 23g carboidrati (6%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 18g proteine, 1g carboidrati netti, 20g grassi



Pancetta

5 fetta (fette)- 253 kcal



Piselli sugar snap al burro

107 kcal



Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal

Snack

185 kcal, 14g proteine, 8g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Beef jerky

73 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteine, 10g carboidrati netti, 41g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode

390 kcal

Giorno 7

1540 kcal ● 135g proteine (35%) ● 95g grassi (56%) ● 23g carboidrati (6%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 18g proteine, 1g carboidrati netti, 20g grassi



Pancetta

5 fetta (fette)- 253 kcal

Pranzo

530 kcal, 70g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Piselli sugar snap al burro

107 kcal



Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal

Snack

185 kcal, 14g proteine, 8g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Beef jerky

73 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteine, 10g carboidrati netti, 41g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode

390 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3/4 tazza, intera (107g)
- burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)
- noci miste
6 cucchiaino (50g)
- semi di girasole
2 1/4 oz (65g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaino (22g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- uova
8 1/2 grande (425g)
- formaggio
10 1/3 oz (292g)
- albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
- formaggio di capra
2 oz (57g)
- formaggio parmigiano
1/4 tazza (23g)
- yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaino (53g)
- burro
4 cucchiaino (18g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (79mL)
- olio d'oliva
1 oz (34mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (832g)
- cipolla
4 cucchiaino, tritato (60g)
- aglio
1 3/4 spicchio(i) (5g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaino (54g)
- brodo di pollo
1/8 tazza(e) (mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (402g)
- olive nere
16 olive grandi (70g)
- succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
- limone
1/4 grande (21g)
- olive verdi
1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)
- succo di limone
1 fl oz (27mL)

Salsicce e salumi

- peperoni
16 fette (32g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 contenitore (20 g) (20g)
- farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
- insalata mista
2 tazza (60g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)

Prodotti da forno

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

Prodotti a base di maiale

- zucchine**
1 1/2 medio (294g)
- lattuga romana (romaine)**
6 tazza grattugiata (282g)
- broccoli**
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- piselli sugar snap surgelati**
1 1/3 tazza (192g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo**
3/4 lbs (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun**
4 cucchiaino (9g)
 - pepe nero**
1/8 oz (1g)
 - sale**
5 g (5g)
 - timo, essiccato**
4 pizzico, foglie (1g)
 - rosmarino, essiccato**
3 pizzico (0g)
 - dijon**
1 cucchiaio (15g)
-

- bacon cotto**
17 fetta(e) (170g)
- bacon, crudo**
1 1/2 fetta(e) (43g)

Snack

- jerky di manzo**
2 oz (57g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova con avocado e salsa

254 kcal ● 9g proteine ● 20g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)

1 1/2 cucchiaio (27g)

uova

1 grande (50g)

avocado, a dadini

1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)

3 cucchiaio (54g)

uova

2 grande (100g)

avocado, a dadini

1 avocado (201g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza (strapazzate, all'occhio di bue, ecc.).
2. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con l'avocado a dadini e la salsa.
3. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaio (61g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Pane low carb con burro di mandorle

1 fetta(e) - 164 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina di mandorle
1/8 tazza(e) (9g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
lievito in polvere (baking powder)
1 pizzico (1g)
sale
2/3 pizzico (0g)
uova
1/4 grande (13g)
burro di mandorle
1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
olio
1 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

bacon cotto
15 fetta(e) (150g)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pizza in padella filante

2 pizza - 361 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1/2 tazza, grattugiata (54g)
pepperoni
8 fette (16g)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
olive nere
8 olive grandi (35g)
miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
1 tazza, grattugiata (108g)
pepperoni
16 fette (32g)
cipolla
4 cucchiaio, tritato (60g)
olive nere
16 olive grandi (70g)
miscela di erbe italiane
4 cucchiaino (14g)

1. Spruzzare una padella con spray antiaderente e mettere a fuoco medio-basso.
2. Cospargere il formaggio in padella a forma di cerchio. Usare una spatola per rifinire i bordi raschiando eventuali filamenti fuori posto dentro il cerchio.
3. Aggiungere tutti i condimenti.
4. Controllare spesso e cuocere per circa 5 minuti. Il tempo varierà in base all'intensità del fuoco, ma il formaggio dovrebbe essere spumeggiante e morbido sopra, croccante sotto e facile da sollevare in un unico pezzo.
5. Quando è pronto, trasferire su un piatto e affettare immediatamente.
6. Servire!

Formaggio

1 oz - 114 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Cosce di pollo al limone e olive

6 oz - 438 kcal ● 39g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

3 pizzico (0g)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

limone

1/4 grande (21g)

olive verdi

1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)

brodo di pollo

1/8 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

409 kcal ● 25g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

formaggio

1/2 tazza, grattugiata (64g)

formaggio parmigiano

3/4 cucchiaino (4g)

zucchine

3/4 medio (147g)

bacon, crudo

3/4 fetta(e) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio

1 tazza, grattugiata (127g)

formaggio parmigiano

1 1/2 cucchiaino (8g)

zucchine

1 1/2 medio (294g)

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 il formaggio e i pezzetti di pancetta e riscalda fino a quando il formaggio si è sciolto.
4. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

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

Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Beef jerky

73 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

pomodori

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il piccolo 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.

Merluzzo alla cajun

12 oz - 374 kcal ● 62g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

merluzzo, crudo

3/4 lbs (340g)

condimento Cajun

4 cucchiaino (9g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
 2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
 3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
 4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori saltati con aglio ed erbe

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pomodori
1 pinta, pomodorini (298g)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaio (5g)
sale
4 pizzico (3g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)

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.

Cosce di pollo al timo e lime

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata con bacon e formaggio di capra

227 kcal ● 12g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
semi di girasole
1 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
semi di girasole
2 cucchiaino (8g)

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

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 Caesar di broccoli con uova sode

390 kcal ● 31g proteine ● 23g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
3 tazza grattugiata (141g)
uova
3 grande (150g)
broccoli
3/4 tazza, tritata (68g)
yogurt greco scremato, naturale
1 1/2 cucchiaio (26g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaio (8g)
semi di zucca tostati, non salati
1 1/2 cucchiaio (11g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
6 tazza grattugiata (282g)
uova
6 grande (300g)
broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
dijon
1 cucchiaio (15g)
formaggio parmigiano
3 cucchiaio (15g)
semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaio (22g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
 2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
 3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
 4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.
-