Dieta - Menu dieta da 45 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

1517 kcal 119g proteine (31%) 95g grassi (57%) 34g carboidrati (9%) 12g fibre (3%)

Colazione

235 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 19g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Snack

240 kcal, 2g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi

Mirtilli e panna
242 kcal

Pranzo

545 kcal, 71g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Cena

495 kcal, 41g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi

Braciole di maiale al chipotle e miele
386 kcal

Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Giorno 2

1517 kcal 119g proteine (31%) 95g grassi (57%) 34g carboidrati (9%) 12g fibre (3%)

Colazione

235 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 19g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Snack

240 kcal, 2g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi

Mirtilli e panna
242 kcal

Pranzo

545 kcal, 71g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Cena

495 kcal, 41g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi

Braciole di maiale al chipotle e miele
386 kcal

Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Giorno 3

1495 kcal 116g proteine (31%) 93g grassi (56%) 34g carboidrati (9%) 14g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

170 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

545 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi

Cosce di pollo Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Broccoli al burro
1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

Cena

525 kcal, 55g proteine, 11g carboidrati netti, 28g grassi

Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Riso di cavolfiore
3 1/2 tazza(e)- 212 kcal

Giorno 4

1476 kcal 108g proteine (29%) 96g grassi (59%) 32g carboidrati (9%) 12g fibre (3%)

Colazione

255 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

170 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

545 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi

Cosce di pollo Buffalo
5 1/3 oz- 311 kcal

Broccoli al burro
1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

Cena

510 kcal, 46g proteine, 9g carboidrati netti, 31g grassi

Insalata Buffalo con pollo
356 kcal

Fragole e panna
153 kcal

Giorno 5

1478 kcal 126g proteine (34%) 94g grassi (57%) 25g carboidrati (7%) 7g fibre (2%)

Colazione

255 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

525 kcal, 53g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi

Riso di cavolfiore al burro
1 tazza(e)- 86 kcal

Tritato di tacchino base
9 1/3 oz- 438 kcal

Snack

170 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

530 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi

Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Giorno 6

1472 kcal 80g proteine (22%) 114g grassi (70%) 21g carboidrati (6%) 11g fibre (3%)

Colazione

305 kcal, 21g proteine, 1g carboidrati netti, 24g grassi

Pancetta
6 fetta (fette)- 303 kcal

Pranzo

540 kcal, 6g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi

Noci di macadamia
326 kcal

Bistecche di cavolo al forno con condimento
214 kcal

Snack

150 kcal, 1g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi

Sedano e salsa ranch
148 kcal

Cena

480 kcal, 52g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi

Okra
1/2 tazza- 20 kcal

Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Giorno 7

1472 kcal 80g proteine (22%) 114g grassi (70%) 21g carboidrati (6%) 11g fibre (3%)

Colazione

305 kcal, 21g proteine, 1g carboidrati netti, 24g grassi

Pancetta
6 fetta (fette)- 303 kcal

Pranzo

540 kcal, 6g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi

Noci di macadamia
326 kcal

Bistecche di cavolo al forno con condimento
214 kcal

Snack

150 kcal, 1g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi

Sedano e salsa ranch
148 kcal

Cena

480 kcal, 52g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi

Okra
1/2 tazza- 20 kcal

Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1/3 tazza, senza guscio (33g)
- [ ] noci di macadamia sgusciate tostate
  3 oz (85g)

Dolci

- [ ] cioccolato fondente, 70-85%
  4 quadrato/i (40g)
- [ ] miele
  2 1/2 cucchiaino (18g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 1/4 lbs (1442g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  9 1/3 oz (265g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1/4 lbs (109mL)
- [ ] olio d'oliva
  2/3 oz (20mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (31mL)
- [ ] maionese
  1 cucchiaio (17mL)
- [ ] condimento ranch
  10 cucchiaio (150mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  2 g (2g)
- [ ] sale
  1/4 oz (6g)
- [ ] miscela di spezie chipotle
  5 pizzico (1g)
- [ ] condimento Cajun
  1/3 cucchiaino (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] piselli sugar snap surgelati
  3 1/3 tazza (480g)
- [ ] broccoli surgelati
  3 1/2 tazza (319g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] ghee
  2 1/2 cucchiaino (11g)
- [ ] burro
  2/3 stecca (77g)
- [ ] panna da montare (heavy cream)
  2/3 tazza (161mL)
- [ ] uova
  6 grande (300g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  3 cucchiaio (53g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
  3/4 lbs (354g)
- [ ] bacon cotto
  12 fetta(e) (120g)

Bevande

- [ ] acqua
  1 1/4 cucchiaio (19mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] mirtilli
  3/4 tazza (111g)
- [ ] kiwi
  6 frutto (414g)
- [ ] fragole
  4 cucchiaio, affettata (42g)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/6 contenitore (20 g) (4g)
- [ ] cavolfiore surgelato
  4 1/2 tazza (510g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  18 3/4 oz (529g)
- [ ] cotenna di maiale (pork rinds)
  3 1/4 oz (92g)
- [ ] insalata mista
  3/4 tazza (23g)
- [ ] preparato per condimento ranch
  1/2 bustina (30 g) (14g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] **pomodori**
  3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (381g)
- [ ] **cipolla**
  3 cucchiaio, tritata (30g)
- [ ] **sedano crudo**
  1/2 mazzo (253g)
- [ ] **aglio**
  1/4 spicchio(i) (1g)
- [ ] **cavolo**
  1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)
- [ ] **okra surgelata**
  1 tazza (112g)
- [ ] **salsa Frank's Red Hot**
  2 fl oz (60mL)
- [ ] **salsa piccante**
  1/2 cucchiaio (8mL)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal 3g proteine 11g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal 2g proteine 9g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteine 1g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal 13g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pancetta

6 fetta (fette) - 303 kcal 21g proteine 24g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

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

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal 4g proteine 7g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal 24g proteine 24g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaino (13mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaio (27mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (303g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e) - 234 kcal 5g proteine 20g grassi 3g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 3/4 tazza (159g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
1 3/4 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
burro
1/4 tazza (50g)

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Riso di cavolfiore al burro

1 tazza(e) - 86 kcal 1g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

burro
2 cucchiaino (9g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

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.

Tritato di tacchino base

9 1/3 oz - 438 kcal 52g proteine 25g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 9 1/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
9 1/3 oz (265g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal 3g proteine 17g grassi 7g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
cavolo
1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cavolo
1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mirtilli e panna

242 kcal 2g proteine 22g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaio (60mL)
mirtilli
6 cucchiaio (56g)

Per tutti i 2 pasti:

panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (120mL)
mirtilli
3/4 tazza (111g)

1. Metti i mirtilli in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal 17g proteine 9g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)

1. Buon appetito.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Sedano e salsa ranch

148 kcal 1g proteine 14g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a listarelle. Servi con la salsa ranch per intingere.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Braciole di maiale al chipotle e miele

386 kcal 38g proteine 23g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

ghee
1 1/4 cucchiaino (6g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
6 1/4 oz (177g)
miele
1 1/4 cucchiaino (9g)
miscela di spezie chipotle
1/3 cucchiaino (1g)
acqua
2 cucchiaino (9mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

ghee
2 1/2 cucchiaino (11g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
3/4 lbs (354g)
miele
2 1/2 cucchiaino (18g)
miscela di spezie chipotle
5 pizzico (1g)
acqua
1 1/4 cucchiaio (19mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.\r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal 51g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.\r\nScalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Riso di cavolfiore

3 1/2 tazza(e) - 212 kcal 4g proteine 16g grassi 11g carboidrati 4g fibre

Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato
3 1/2 tazza (397g)
olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata Buffalo con pollo

356 kcal 45g proteine 16g grassi 6g carboidrati 1g fibre

insalata mista
3/4 tazza (23g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
salsa Frank's Red Hot
2 1/4 cucchiaio (34mL)
maionese
1 cucchiaio (17mL)
cipolla, tritato
3 cucchiaio, tritata (30g)
sedano crudo, tritato
3/4 gambo piccolo (12,5 cm) (13g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

Fragole e panna

153 kcal 1g proteine 14g grassi 3g carboidrati 1g fibre

fragole
4 cucchiaio, affettata (42g)
panna da montare (heavy cream)
2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Metti le fragole in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo fritto low carb

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

Dà 8 oz porzioni

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)

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.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

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.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Okra

1/2 tazza - 20 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

okra surgelata
1/2 tazza (56g)

Per tutti i 2 pasti:

okra surgelata
1 tazza (112g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal 51g proteine 26g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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.