

Dieta - Menu dieta da 75 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 1562 kcal ● 110g proteine (28%) ● 89g grassi (51%) ● 59g carboidrati (15%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 18g carboidrati netti, 10g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Uva
77 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

585 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 37g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Panino con insalata di pollo
1 panino(i)- 480 kcal

Cena

480 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 23g grassi



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal

Giorno 2 1562 kcal ● 110g proteine (28%) ● 89g grassi (51%) ● 59g carboidrati (15%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

270 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 18g carboidrati netti, 10g grassi



Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal



Uva
77 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

585 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 37g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Panino con insalata di pollo
1 panino(i)- 480 kcal

Cena

480 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 23g grassi



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal

Giorno 3

1561 kcal ● 126g proteine (32%) ● 92g grassi (53%) ● 52g carboidrati (13%) ● 5g fibre (1%)

Colazione

270 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

210 kcal, 11g proteine, 6g carboidrati netti, 16g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
1 involtino(i)- 108 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Pranzo

600 kcal, 39g proteine, 5g carboidrati netti, 47g grassi



Formaggio
2 1/2 oz- 286 kcal



Involtino di lattuga con insalata di salmone
315 kcal

Cena

480 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 10g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal



Riso al brodo di ossa
184 kcal

Giorno 4

1480 kcal ● 81g proteine (22%) ● 108g grassi (66%) ● 35g carboidrati (9%) ● 12g fibre (3%)

Colazione

220 kcal, 4g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi



Cioccolato fondente
3 quadretto(i)- 180 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Snack

210 kcal, 11g proteine, 6g carboidrati netti, 16g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
1 involtino(i)- 108 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Pranzo

600 kcal, 39g proteine, 5g carboidrati netti, 47g grassi



Formaggio
2 1/2 oz- 286 kcal



Involtino di lattuga con insalata di salmone
315 kcal

Cena

445 kcal, 26g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
257 kcal



Pistacchi
188 kcal

Giorno 5

1466 kcal ● 90g proteine (25%) ● 97g grassi (60%) ● 45g carboidrati (12%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

220 kcal, 4g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi



Cioccolato fondente

3 quadretto(i)- 180 kcal



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal

Snack

185 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 2g grassi



Fiocchi di latte e ananas

186 kcal

Pranzo

615 kcal, 32g proteine, 8g carboidrati netti, 49g grassi



Salsiccia italiana

2 salsiccia- 514 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Cena

445 kcal, 26g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

257 kcal



Pistacchi

188 kcal

Giorno 6

1489 kcal ● 142g proteine (38%) ● 78g grassi (47%) ● 46g carboidrati (12%) ● 9g fibre (2%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 12g carboidrati netti, 15g grassi



Anacardi tostiti

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal

Snack

185 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 2g grassi



Fiocchi di latte e ananas

186 kcal

Pranzo

545 kcal, 57g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie

87 kcal



Pollo al ranch

8 oz- 461 kcal

Cena

510 kcal, 43g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Piselli mangiatutto

41 kcal



Pollo fritto low carb

8 oz- 468 kcal

Giorno 7

1489 kcal ● 142g proteine (38%) ● 78g grassi (47%) ● 46g carboidrati (12%) ● 9g fibre (2%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 12g carboidrati netti, 15g grassi



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Snack

185 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 2g grassi



Focchi di latte e ananas

186 kcal

Pranzo

545 kcal, 57g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie

87 kcal



Pollo al ranch

8 oz- 461 kcal

Cena

510 kcal, 43g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Piselli mangiatutto

41 kcal



Pollo fritto low carb

8 oz- 468 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
10 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (1213g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- sedano crudo
1/3 mazzo (174g)
- cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
- lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
- aglio
1/2 spicchio (2g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
2 2/3 tazza (245g)
- succo di limone
3/8 fl oz (13mL)
- ananas in scatola
3/4 tazza, pezzi (136g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 1/3 oz (38g)
- anacardi tostiti
3/4 tazza (103g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
3 lbs (1290g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (47mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (46mL)
- maionese
4 oz (120mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
- lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
8 grande (400g)
- formaggio
6 1/2 oz (184g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di
grassi)
3 1/4 tazza (735g)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta (128g)

Altro

- brodo di ossa di pollo
1/2 tazza/e (mL)
- pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
2 salsicciotto (215g)
- cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1/2 oz (14g)
- preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (284g)

- condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 g (1g)
- sale
3 g (3g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)
- condimento Cajun
1/4 cucchiaio (1g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)

Bevande

- acqua
1 tazza(e) (237mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

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 cucchiaino (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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cioccolato fondente

3 quadretto(i) - 180 kcal ● 2g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
3 quadrato/i (30g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal ● 10g proteine ● 6g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di pollo

1 panino(i) - 480 kcal ● 28g proteine ● 29g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 pezzo (85g)
pane
2 fetta (64g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 pezzo (170g)
pane
4 fetta (128g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Spennella il pollo con olio su ogni lato e mettilo su una teglia.
3. Cuoci per 10-15 minuti per lato o fino a quando il pollo è cotto.
4. Lascia raffreddare il pollo e poi taglialo a pezzi.
5. Mescola tutti gli ingredienti tranne il pane e l'olio in una ciotola.
6. Per ogni panino, spalma il composto uniformemente su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Formaggio

2 1/2 oz - 286 kcal ● 16g proteine ● 24g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
2 1/2 oz (71g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
5 oz (142g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal ● 23g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
1 lattina/e 140 g (non scolata/e)
(142g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
sedano crudo, a dadini
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
2 lattina/e 140 g (non scolata/e)
(284g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
sedano crudo, a dadini
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
4. Arrotola per creare l'involentino.
5. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Salsiccia italiana

2 salsiccia - 514 kcal ● 28g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia di maiale italiana, cruda
2 salsicciotto (215g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
 2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
 3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
 4. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
 2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. 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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Uva

77 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 1/3 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 2/3 tazza (245g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Involtini di prosciutto e formaggio

1 involtino(i) - 108 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio

3 cucchiaio, grattugiato (21g)

affettati di prosciutto

1 fetta (23g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio

6 cucchiaio, grattugiato (42g)

affettati di prosciutto

2 fetta (46g)

1. Stendere la fetta di prosciutto e cospargere il formaggio uniformemente sulla superficie.
2. Arrotolare il prosciutto.
3. Mettere nel microonde per 30 secondi fino a quando è caldo e il formaggio inizia a sciogliersi.
4. Servire.
5. Nota: Per preparare i pasti in anticipo, completare i passaggi 1 e 2 e avvolgere ogni involtino nella pellicola trasparente e conservare in frigorifero. Quando pronto da mangiare, rimuovere la pellicola e cuocere nel microonde.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Fiocchi di latte e ananas

186 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 tazza (226g)

ananas in scatola, scolato

4 cucchiaino, pezzi (45g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

3 tazza (678g)

ananas in scatola, scolato

3/4 tazza, pezzi (136g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

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

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Cena 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

pepe al limone

1/2 cucchiaino (3g)

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.

Riso al brodo di ossa

184 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



brodo di ossa di pollo
1/2 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

257 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
3 oz (85g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
cetriolo, affettato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(91g)

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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo fritto low carb

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



Per singolo pasto:

salsa piccante

1/2 cucchiaino (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 cucchiaino (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. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.
-