

# Dieta - Menu della dieta keto e del digiuno intermittente da 1900 calorie



Lista della spesa [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1856 kcal ● 218g proteine (47%) ● 92g grassi (44%) ● 16g carboidrati (3%) ● 24g fibre (5%)

## Pranzo

905 kcal, 135g proteine, 2g carboidrati netti, 39g grassi



### Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



### Petto di pollo base

21 1/3 oz- 847 kcal

## Cena

950 kcal, 83g proteine, 13g carboidrati netti, 53g grassi



### Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal



### Cavolo collard all'aglio

398 kcal

**Giorno 2** 1876 kcal ● 233g proteine (50%) ● 96g grassi (46%) ● 9g carboidrati (2%) ● 11g fibre (2%)

## Pranzo

905 kcal, 135g proteine, 2g carboidrati netti, 39g grassi



### Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



### Petto di pollo base

21 1/3 oz- 847 kcal

## Cena

970 kcal, 98g proteine, 6g carboidrati netti, 57g grassi



### Hamburger di tacchino semplice

4 hamburger(i)- 750 kcal



### Cavolo collard all'aglio

80 kcal



### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

**Giorno 3** 1861 kcal ● 132g proteine (28%) ● 132g grassi (64%) ● 21g carboidrati (4%) ● 14g fibre (3%)

## Pranzo

870 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



### Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz- 572 kcal



### Broccoli al burro

1 tazza(e)- 134 kcal



### Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal

## Cena

995 kcal, 76g proteine, 11g carboidrati netti, 68g grassi



### Alette di pollo BBQ senza zucchero

20 oz- 768 kcal



### Strisce di peperone e guacamole (keto)

225 kcal

## Giorno 4

1861 kcal ● 132g proteine (28%) ● 132g grassi (64%) ● 21g carboidrati (4%) ● 14g fibre (3%)

### Pranzo

870 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**  
8 oz- 572 kcal



**Broccoli al burro**  
1 tazza(e)- 134 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
163 kcal

### Cena

995 kcal, 76g proteine, 11g carboidrati netti, 68g grassi



**Alette di pollo BBQ senza zucchero**  
20 oz- 768 kcal



**Strisce di peperone e guacamole (keto)**  
225 kcal

## Giorno 5

1868 kcal ● 101g proteine (22%) ● 146g grassi (70%) ● 21g carboidrati (5%) ● 17g fibre (4%)

### Pranzo

970 kcal, 72g proteine, 8g carboidrati netti, 67g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal



**Involtino di lattuga con pollo Buffalo**  
2 involtino(i)- 439 kcal

### Cena

895 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 78g grassi



**Bistecca con burro alle erbe**  
398 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
499 kcal

## Giorno 6

1867 kcal ● 103g proteine (22%) ● 152g grassi (73%) ● 15g carboidrati (3%) ● 7g fibre (2%)

### Pranzo

970 kcal, 73g proteine, 2g carboidrati netti, 74g grassi



**Cosce di pollo Buffalo**  
16 oz- 934 kcal



**Zoodles base**  
1/4 zucchina- 36 kcal

### Cena

895 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 78g grassi



**Bistecca con burro alle erbe**  
398 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
499 kcal

## Giorno 7

1866 kcal ● 175g proteine (38%) ● 120g grassi (58%) ● 14g carboidrati (3%) ● 7g fibre (1%)

### Pranzo

970 kcal, 73g proteine, 2g carboidrati netti, 74g grassi



**Cosce di pollo Buffalo**  
16 oz- 934 kcal



**Zoodles base**  
1/4 zucchina- 36 kcal

### Cena

895 kcal, 102g proteine, 11g carboidrati netti, 47g grassi



**Broccoli al burro**  
1 tazza(e)- 134 kcal



**Petto di pollo piccante all'aglio e lime**  
15 oz- 581 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
182 kcal

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle  
3/4 lb (340g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 lbs (1842g)
- tacchino macinato, crudo  
1 lbs (454g)
- alette di pollo con pelle, crude  
2 1/2 lbs (1135g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle  
1 lbs (454g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato  
1/2 g (1g)
- sale  
1/3 oz (10g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- paprika  
1/4 cucchiaino (2g)
- dijon  
1/4 cucchiaino (4g)
- pepe di cayenna  
1 1/4 pizzico (0g)
- aglio in polvere  
1 1/4 cucchiaino (4g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
1/4 tazza (51mL)
- avocado  
1/3 avocado (67g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (135mL)
- olio d'oliva  
1/4 lbs (147mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)  
1 1/2 lbs (680g)
- aglio  
6 1/4 spicchio(i) (19g)
- pomodori  
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (207g)

## Altro

- salsa barbecue senza zucchero  
5 cucchiaino (75g)
- guacamole, confezionata  
3/4 tazza (185g)
- peperoni rossi arrostiti  
1 1/3 pepe/i (93g)
- cosce di pollo con pelle  
2 lbs (907g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/4 tazza (64g)
- formaggio parmigiano  
6 1/2 cucchiaino (33g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)

## Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo  
1/2 lbs (213g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
1/2 tazza, metà (50g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
1/2 tazza (120mL)

- broccoli surgelati**  
5 tazza (455g)
  - peperone**  
3 medio (357g)
  - zucchine**  
5 2/3 grande (1828g)
  - prezzemolo fresco**  
3/4 cucchiaino (3g)
  - lattuga romana (romaine)**  
2 foglia esterna (56g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pomodori al forno

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



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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.

### Petto di pollo base

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



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 1/3 lbs (597g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

2 2/3 lbs (1195g)

**olio**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz - 572 kcal ● 51g proteine ● 39g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
1/2 lbs (227g)  
**paprika**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
2/3 pepe/i (47g)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
16 oz (454g)  
**paprika**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
1 1/3 pepe/i (93g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

### Broccoli al burro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaino (28g)

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.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**zucchine**  
1 medio (196g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**zucchine**  
2 medio (392g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio (3g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal ● 54g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 involtino(i) porzioni

**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'involentino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
  6. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cosce di pollo Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteine ● 71g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 tazza (80mL)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
2 lbs (907g)

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.

### Zoodles base

1/4 zucchini - 36 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
1/4 grande (81g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
1/2 grande (162g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal ● 65g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



#### cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lb (340g)

#### timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

#### succo di lime

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### olio

3/4 cucchiaino (11mL)

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.

---

### Cavolo collard all'aglio

398 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 23g fibre



### cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/4 lbs (567g)

#### olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

#### sale

1/3 cucchiaino (2g)

#### aglio, tritato

3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Hamburger di tacchino semplice

4 hamburger(i) - 750 kcal ● 89g proteine ● 44g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 hamburger(i) porzioni

#### tacchino macinato, crudo

1 lbs (454g)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

### Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**

4 oz (113g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**aglio, tritato**

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

**Broccoli con olio d'oliva**

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Alette di pollo BBQ senza zucchero

20 oz - 768 kcal ● 71g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue senza zucchero**

2 1/2 cucchiaino (38g)

**alette di pollo con pelle, crude**

1 1/4 lbs (568g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue senza zucchero**

5 cucchiaino (75g)

**alette di pollo con pelle, crude**

2 1/2 lbs (1135g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nDisporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.\r\nCuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.\r\nOpzionale: quando il pollo è quasi cotto, mettere la salsa barbecue in un pentolino e scaldarla fino a quando è tiepida.\r\nTogliere le alette dal forno quando sono cotte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.\r\nServire.

---

### Strisce di peperone e guacamole (keto)

225 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**guacamole, confezionata**

6 cucchiaino (93g)

**peperone, a fette**

1 1/2 medio (179g)

Per tutti i 2 pasti:

**guacamole, confezionata**

3/4 tazza (185g)

**peperone, a fette**

3 medio (357g)

1. Affetta i peperoni ed elimina i semi.
  2. Spalma il guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingere.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Bistecca con burro alle erbe

398 kcal ● 19g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**ribeye crudo**  
1/4 lbs (106g)  
**dijon**  
3 pizzico (2g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**burro, ammorbidito**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**aglio, tritato**  
3/8 spicchio (1g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 cucchiaino (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**ribeye crudo**  
1/2 lbs (213g)  
**dijon**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**burro, ammorbidito**  
1 1/2 cucchiaio (21g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio (2g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
3/4 cucchiaio (3g)

1. Se il burro non è morbido, mettilo in una ciotolina adatta al microonde e scaldalo per 3-8 secondi finché si ammorbidirà un poco. Aggiungi aglio, senape di Digione, solo metà del prezzemolo e un po' di sale e pepe al burro. Mescola fino a combinare.  
Asciuga la bistecca e condisci con sale e pepe.  
Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Cuoci la bistecca fino al grado di cottura desiderato, circa 3-5 minuti per lato. Trasferisci la bistecca su un tagliere e lasciala riposare.  
Affetta la bistecca e servi con il burro alle erbe sopra e il prezzemolo rimanente.

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

499 kcal ● 10g proteine ● 43g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
2 3/4 medio (539g)  
**olio d'oliva**  
2 3/4 cucchiaio (41mL)  
**formaggio parmigiano**  
2 3/4 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
5 1/2 medio (1078g)  
**olio d'oliva**  
1/3 tazza (83mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/3 tazza (28g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zucchina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

## Cena 5 [↗](#)

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.

### Petto di pollo piccante all'aglio e lime

15 oz - 581 kcal ● 96g proteine ● 20g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 15 oz porzioni

#### sale

1/2 cucchiaino (3g)

#### pepe nero

1 1/4 pizzico, macinato (0g)

#### pepe di cayenna

1 1/4 pizzico (0g)

#### paprika

5/8 pizzico (0g)

#### timo, essiccato

1 1/4 pizzico, macinato (0g)

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

15 oz (420g)

#### succo di lime

2 cucchiaio (28mL)

#### aglio in polvere

1 1/4 cucchiaino (4g)

#### olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



#### zucchine

1 medio (196g)

#### olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

#### formaggio parmigiano

1 cucchiaio (5g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zucchina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

