

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2200 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 2201 kcal ● 263g proteine (48%) ● 114g grassi (47%) ● 21g carboidrati (4%) ● 10g fibre (2%)

Pranzo

1145 kcal, 125g proteine, 13g carboidrati netti, 63g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

913 kcal

Cena

1055 kcal, 137g proteine, 8g carboidrati netti, 51g grassi



Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal



Petto di pollo base

21 1/3 oz- 847 kcal

Giorno 2 2165 kcal ● 225g proteine (42%) ● 128g grassi (53%) ● 20g carboidrati (4%) ● 9g fibre (2%)

Pranzo

1110 kcal, 88g proteine, 11g carboidrati netti, 77g grassi



Tritato di tacchino base

14 oz- 657 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

454 kcal

Cena

1055 kcal, 137g proteine, 8g carboidrati netti, 51g grassi



Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal



Petto di pollo base

21 1/3 oz- 847 kcal

Giorno 3 2171 kcal ● 273g proteine (50%) ● 109g grassi (45%) ● 16g carboidrati (3%) ● 8g fibre (1%)

Pranzo

1080 kcal, 171g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

26 2/3 oz- 987 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

91 kcal

Cena

1095 kcal, 102g proteine, 9g carboidrati netti, 70g grassi



Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

542 kcal

Giorno 4

2182 kcal ● 357g proteine (66%) ● 75g grassi (31%) ● 16g carboidrati (3%) ● 5g fibre (1%)

Pranzo

1080 kcal, 171g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
26 2/3 oz- 987 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
91 kcal

Cena

1105 kcal, 186g proteine, 9g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Petto di pollo marinato
29 1/3 oz- 1036 kcal

Giorno 5

2177 kcal ● 199g proteine (37%) ● 138g grassi (57%) ● 22g carboidrati (4%) ● 13g fibre (2%)

Pranzo

1080 kcal, 125g proteine, 10g carboidrati netti, 58g grassi



Costine di maiale al curry
3 costole- 718 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
363 kcal

Cena

1095 kcal, 74g proteine, 12g carboidrati netti, 80g grassi



Padella di manzo e cavolo
772 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Giorno 6

2157 kcal ● 107g proteine (20%) ● 174g grassi (72%) ● 27g carboidrati (5%) ● 15g fibre (3%)

Pranzo

1060 kcal, 33g proteine, 15g carboidrati netti, 93g grassi



Bistecca con burro alle erbe
531 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
530 kcal

Cena

1095 kcal, 74g proteine, 12g carboidrati netti, 80g grassi



Padella di manzo e cavolo
772 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Giorno 7

2160 kcal ● 122g proteine (23%) ● 168g grassi (70%) ● 27g carboidrati (5%) ● 14g fibre (3%)

Pranzo

1060 kcal, 33g proteine, 15g carboidrati netti, 93g grassi



Bistecca con burro alle erbe
531 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
530 kcal

Cena

1100 kcal, 88g proteine, 12g carboidrati netti, 75g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Involtino di lattuga con maiale sfilacciato
4 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno)- 878 kcal

Grassi e oli

- olio
4 oz (118mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
- olio d'oliva
6 3/4 oz (213mL)
- salsa per marinare
1 tazza (221mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 piccolo intero (\approx 6,1 cm dia.) (637g)
- spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
- zucchine
15 2/3 medio (3071g)
- cavolo
5/8 testa, piccola (\approx \varnothing 11.4 cm) (446g)
- aglio
4 1/4 spicchio (13g)
- prezzemolo fresco
1 cucchiaino (4g)
- lattuga iceberg
4 foglia, media (32g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 lbs (4020g)
- tacchino macinato, crudo
14 oz (397g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lb (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano
1/3 tazza (28g)
- burro
2 cucchiaino (28g)

Spezie ed erbe aromatiche

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
7 1/3 fetta(e) (208g)
- braciola di maiale con osso
3 braciola (534g)
- spalla di maiale
1 lbs (454g)

Altro

- insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
- carne macinata di manzo (20% grasso)
1 1/4 lbs (567g)
- salsa barbecue senza zucchero
4 cucchiaino (60g)

Zuppe, salse e sughi

- bouillon di pollo
5/8 cubetto (3g)
- brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo
10 oz (284g)

- timo, essiccato**
3 pizzico, foglie (0g)
 - pepe al limone**
3 1/3 cucchiaino (23g)
 - senape gialla**
2 cucchiaino (9g)
 - curry in polvere**
1/4 cucchiaino (2g)
 - sale**
1 cucchiaino (7g)
 - pepe nero**
1 cucchiaino, macinato (3g)
 - dijon**
1 cucchiaino (5g)
 - cipolla in polvere**
1/4 cucchiaino (2g)
 - aglio in polvere**
1/4 cucchiaino (2g)
 - paprika**
1/4 cucchiaino (2g)
 - cumino macinato**
1/4 cucchiaino (2g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci

1/3 tazza(e) - 233 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

noci

1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Insalata base di pollo e spinaci

913 kcal ● 120g proteine ● 41g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



spinaci freschi

6 tazza(e) (180g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto

18 oz (510g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tritato di tacchino base

14 oz - 657 kcal ● 78g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

14 oz (397g)

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

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.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

454 kcal ● 10g proteine ● 39g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



zucchine

2 1/2 medio (490g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaio (38mL)

formaggio parmigiano

2 1/2 cucchiaio (13g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 3. Completa con parmigiano e servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al limone e pepe

26 2/3 oz - 987 kcal ● 169g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 2/3 lbs (747g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (12mL)

pepe al limone

5 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 1/3 lbs (1493g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

pepe al limone

3 1/3 cucchiaino (23g)

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.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

91 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1/2 medio (98g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio parmigiano

1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

1 medio (196g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

formaggio parmigiano

1 cucchiaino (5g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Costine di maiale al curry

3 costolette - 718 kcal ● 118g proteine ● 27g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 costolette porzioni

braciola di maiale con osso

3 braciola (534g)

curry in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

363 kcal ● 8g proteine ● 31g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



zucchine

2 medio (392g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (30mL)

formaggio parmigiano

2 cucchiaino (10g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 3. Completa con parmigiano e servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bistecca con burro alle erbe

531 kcal ● 25g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

ribeye crudo
5 oz (142g)
dijon
4 pizzico (3g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
burro, ammorbidito
1 cucchiaio (14g)
aglio, tritato
1/2 spicchio (2g)
prezzemolo fresco, tritato
1/2 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

ribeye crudo
10 oz (284g)
dijon
1 cucchiaino (5g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
burro, ammorbidito
2 cucchiaio (28g)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)
prezzemolo fresco, tritato
1 cucchiaio (4g)

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.\r\nAsciuga la bistecca e condisci con sale e pepe.\r\nScalda 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.\r\nAffetta la bistecca e servi con il burro alle erbe sopra e il prezzemolo rimanente.

Spaghetti di zucchine all'aglio

530 kcal ● 8g proteine ● 46g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 1/4 cucchiaio (49mL)
zucchine
3 1/4 medio (637g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
6 1/2 cucchiaio (98mL)
zucchine
6 1/2 medio (1274g)
aglio, tritato finemente
3 1/4 spicchio (10g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(319g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 1/3 cucchiaino (35mL)

pomodori

7 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(637g)

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 cucchiaino (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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

542 kcal ● 37g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



zucchine
1 2/3 medio (327g)
bacon, crudo
3 1/3 fetta(e) (94g)

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 i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Petto di pollo marinato

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteine ● 31g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

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

29 1/3 oz (821g)

salsa per marinare

1 tazza (220mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
 2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
 3. COTTURA AL FORNO
 4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
 6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
 7. GRILL/GRIGLIA
 8. Preriscalda il grill.
 9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Padella di manzo e cavolo

772 kcal ● 52g proteine ● 57g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

senape gialla

1 cucchiaino (5g)

bouillon di pollo

1/3 cubetto (1g)

carne macinata di manzo (20% grasso)

10 oz (284g)

cavolo, affettato

1/3 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)
(223g)

Per tutti i 2 pasti:

senape gialla

2 cucchiaino (9g)

bouillon di pollo

5/8 cubetto (3g)

carne macinata di manzo (20% grasso)

1 1/4 lbs (567g)

cavolo, affettato

5/8 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)
(446g)

1. Scaldare una padella grande e bordata a fuoco medio.
2. Aggiungere la carne macinata e sminuzzarla. Con le dita, rompere il dado da brodo e aggiungerlo mescolando. Aggiungere un goccio d'acqua se necessario in modo che il dado si scioglia completamente.
3. Cuocere fino a quando la carne è rosolata e quasi cotta.
4. Aggiungere la senape e mescolare.
5. Aggiungere il cavolo e mescolare.
6. Cuocere fino a quando il cavolo è morbido ma ancora sodo, circa 5 minuti.
7. Servire.

Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1 medio (196g)

bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

2 medio (392g)

bacon, crudo

4 fetta(e) (113g)

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 i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con maiale sfilacciato

4 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno) - 878 kcal ● 81g proteine ● 57g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Dà 4 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno) porzioni

spalla di maiale
1 lbs (454g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
cipolla in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
paprika
1/4 cucchiaio (2g)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
lattuga iceberg
4 foglia, media (32g)
salsa barbecue senza zucchero
4 cucchiaio (60g)

1. Strofinare le spezie su tutti i lati della carne.
2. Metti il maiale nella slow cooker e versa il brodo intorno.
3. Cuoci nella slow cooker per 4 ore a temperatura alta o 8 ore a bassa. Quando è pronto, il maiale dovrebbe sfilacciarsi abbastanza facilmente con due forchette. Se non succede, necessita di più tempo.
4. Quando il maiale è cotto, trasferiscilo in una ciotola e sfilaccialo con due forchette. Aggiungi il brodo e mescola bene.
5. Servi il maiale all'interno delle foglie di lattuga e guarnisci con salsa barbecue (1 cucchiaio per involtino).