

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 2400 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 2408 kcal ● 202g proteine (34%) ● 155g grassi (58%) ● 26g carboidrati (4%) ● 24g fibre (4%)

Pranzo

1180 kcal, 153g proteine, 9g carboidrati netti, 58g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz- 790 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio

393 kcal

Cena

1225 kcal, 50g proteine, 17g carboidrati netti, 98g grassi



Noci di macadamia

435 kcal



Tacos di prosciutto

6 2/3 taco di prosciutto- 790 kcal

Giorno 2 2393 kcal ● 182g proteine (30%) ● 182g grassi (68%) ● 6g carboidrati (1%) ● 2g fibre (0%)

Pranzo

1220 kcal, 96g proteine, 3g carboidrati netti, 92g grassi



Formaggio

2 1/2 oz- 286 kcal



Pollo fritto low carb

16 oz- 936 kcal

Cena

1170 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 90g grassi



Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz- 1089 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal

Giorno 3 2365 kcal ● 175g proteine (30%) ● 179g grassi (68%) ● 9g carboidrati (1%) ● 4g fibre (1%)

Pranzo

1195 kcal, 90g proteine, 6g carboidrati netti, 89g grassi



Ali di pollo Buffalo

24 oz- 1013 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal

Cena

1170 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 90g grassi



Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz- 1089 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal

Giorno 4

2371 kcal ● 191g proteine (32%) ● 164g grassi (62%) ● 23g carboidrati (4%) ● 9g fibre (2%)

Pranzo

1190 kcal, 104g proteine, 4g carboidrati netti, 83g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
2 1/2 coscia- 1130 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Cena

1180 kcal, 86g proteine, 19g carboidrati netti, 81g grassi



Alette all'aglio e parmigiano
1 1/3 libbre- 928 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
253 kcal

Giorno 5

2360 kcal ● 171g proteine (29%) ● 167g grassi (64%) ● 30g carboidrati (5%) ● 13g fibre (2%)

Pranzo

1180 kcal, 85g proteine, 11g carboidrati netti, 86g grassi



Cosce di pollo al forno
12 oz- 770 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
408 kcal

Cena

1180 kcal, 86g proteine, 19g carboidrati netti, 81g grassi



Alette all'aglio e parmigiano
1 1/3 libbre- 928 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
253 kcal

Giorno 6

2405 kcal ● 144g proteine (24%) ● 188g grassi (70%) ● 25g carboidrati (4%) ● 10g fibre (2%)

Pranzo

1180 kcal, 85g proteine, 11g carboidrati netti, 86g grassi



Cosce di pollo al forno
12 oz- 770 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
408 kcal

Cena

1225 kcal, 59g proteine, 14g carboidrati netti, 102g grassi



Salmone con salsa all'avocado
9 oz- 718 kcal



Fragole e panna
508 kcal

Giorno 7

2378 kcal ● 186g proteine (31%) ● 167g grassi (63%) ● 27g carboidrati (5%) ● 5g fibre (1%)

Pranzo

1150 kcal, 127g proteine, 13g carboidrati netti, 66g grassi



Pollo al ranch
20 oz- 1151 kcal

Cena

1225 kcal, 59g proteine, 14g carboidrati netti, 102g grassi



Salmone con salsa all'avocado
9 oz- 718 kcal



Fragole e panna
508 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
2 oz (57g)
- latte di cocco in lattina
1/6 lattina (86mL)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
6 2/3 fetta (153g)

Altro

- guacamole, confezionata
13 1/3 cucchiaio (206g)
- cosce di pollo con pelle
3 1/3 lbs (1512g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1/2 oz (14g)
- preparato per condimento ranch
5/8 bustina (30 g) (18g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 2/3 cucchiaio (120g)
- salsa Frank's Red Hot
10 1/4 cucchiaio (154mL)
- salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
6 1/2 oz (181g)
- formaggio parmigiano
2 1/4 oz (65g)
- burro
2 cucchiaino (9g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1 1/4 oz (35g)
- panna da montare (heavy cream)
1 tazza (266mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1157g)
- alette di pollo con pelle, crude
4 lbs (1891g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
4 cucchiaino (9g)
- sale
1/4 oz (7g)
- pepe nero
2 1/2 g (3g)
- condimento Cajun
1/4 cucchiaio (1g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
- paprika
1/3 cucchiaino (1g)
- basilico fresco
3 cucchiaio di foglie intere (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
7 1/4 medio (1421g)
- aglio
6 1/2 spicchio(i) (20g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)
- pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
4 cucchiaino (20g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3/8 avocado (75g)
- succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
- fragole
1 2/3 tazza, affettata (277g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
18 oz (510g)

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 1/2 lbs (1105g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
5 oz (158mL)
 - olio
2 oz (63mL)
 - condimento ranch
5 cucchiaio (75mL)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteine ● 25g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 21 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/3 lbs (597g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe al limone

4 cucchiaino (9g)

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 formaggio

393 kcal ● 17g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



zucchine
3/4 medio (147g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (64g)

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 gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e riscalda fino a scioglimento.
3. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Formaggio

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



Dà 2 1/2 oz porzioni

formaggio
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pollo fritto low carb

16 oz - 936 kcal ● 80g proteine ● 68g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

salsa piccante

3 cucchiaino (15mL)

condimento Cajun

1/4 cucchiaio (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 tritate 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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Ali di pollo Buffalo

24 oz - 1013 kcal ● 86g proteine ● 74g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

alette di pollo con pelle, crude

1 1/2 lbs (681g)

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C).
2. Disponi le ali su una grande teglia e condiscile con sale e pepe.
3. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C). Scola i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere ali più croccanti.
4. Quando il pollo è quasi pronto, aggiungi la salsa piccante e l'olio scelto in un pentolino. Scalda e mescola.
5. Togli le ali dal forno quando sono cotte e condiscile con la salsa piccante.
6. Servire.

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 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 4

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

2 1/2 coscia - 1130 kcal ● 104g proteine ● 79g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 1/2 coscia porzioni

formaggio erborinato (blue cheese)

1 1/4 oz (35g)

timo, essiccato

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

paprika

1/3 cucchiaino (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 1/2 coscia(e) (425g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). 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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo al forno

12 oz - 770 kcal ● 77g proteine ● 51g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3/4 lbs (340g)

timo, essiccato

1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 lbs (680g)

timo, essiccato

2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

408 kcal ● 9g proteine ● 35g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

2 1/4 medio (441g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaino (34mL)

formaggio parmigiano

2 1/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

4 1/2 medio (882g)

olio d'oliva

1/4 tazza (68mL)

formaggio parmigiano

1/4 tazza (23g)

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.
-

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo al ranch

20 oz - 1151 kcal ● 127g proteine ● 66g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 20 oz porzioni

condimento ranch

5 cucchiaio (75mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

preparato per condimento ranch

5/8 bustina (30 g) (18g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di prosciutto

6 2/3 taco di prosciutto - 790 kcal ● 45g proteine ● 54g grassi ● 15g carboidrati ● 16g fibre



Dà 6 2/3 taco di prosciutto porzioni

affettati di prosciutto

6 2/3 fetta (153g)

guacamole, confezionata

13 1/3 cucchiaino (206g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

6 2/3 cucchiaino (120g)

formaggio

6 2/3 cucchiaino, grattugiato (47g)

1. Usare la carta stagnola per sollevare il prosciutto e dargli la forma di una conchiglia da taco.
2. Grigliare nel forno per qualche minuto fino a renderlo croccante. Potrebbero sembrare un po' molli, ma una volta che si raffreddano per qualche minuto si induriranno.
3. Aggiungere guacamole, salsa e formaggio nelle "conchiglie".
4. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal ● 84g proteine ● 83g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaino (47mL)

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

18 2/3 oz (529g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

6 1/4 cucchiaino (93mL)

olio

3 1/2 cucchiaino (17mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

2 1/3 lbs (1058g)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
zucchine
1/2 medio (98g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Alette all'aglio e parmigiano

1 1/3 libbre - 928 kcal ● 81g proteine ● 65g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

alette di pollo con pelle, crude
1 1/3 lbs (605g)
lievito in polvere (baking powder)
2 cucchiaino (10g)
burro
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (17g)
aglio, tagliato a dadini
2 2/3 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

alette di pollo con pelle, crude
2 2/3 lbs (1210g)
lievito in polvere (baking powder)
4 cucchiaino (20g)
burro
2 cucchiaino (9g)
formaggio parmigiano
1/3 tazza (33g)
aglio, tagliato a dadini
5 1/3 spicchio(i) (16g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
2. VERSIONE VELOCE
3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
6. Servire.
7. VERSIONE PELLE CROCCANTE
8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
9. Asciugare le alette con carta assorbente.
10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
14. Servire.

Fagiolini con olio d'oliva

253 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 1/3 tazza (282g)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)

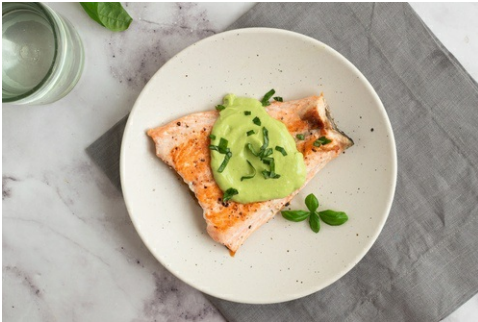
1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salmone con salsa all'avocado

9 oz - 718 kcal ● 54g proteine ● 54g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1/6 avocado (38g)

salmone

1/2 lbs (255g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

latte di cocco in lattina

1/8 lattina (42mL)

aglio

3/8 spicchio(i) (1g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

basilico fresco

1 1/2 cucchiaio di foglie intere (2g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

3/8 avocado (75g)

salmone

18 oz (510g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

latte di cocco in lattina

1/6 lattina (85mL)

aglio

3/4 spicchio(i) (2g)

succo di limone

3/4 cucchiaio (11mL)

basilico fresco

3 cucchiaio di foglie intere (5g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il salmone e cuocere per circa 6-8 minuti con la pelle verso il basso o fino a completa cottura. Nel frattempo, in un frullatore, unire avocado, latte di cocco, aglio, succo di limone e basilico. Frullare fino a ottenere una salsa verde e omogenea. Impiattare il salmone e versare la salsa sopra. Servire.

Fragole e panna

508 kcal ● 5g proteine ● 48g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

fragole

13 1/3 cucchiaio, affettata (138g)

panna da montare (heavy cream)

1/2 tazza (133mL)

Per tutti i 2 pasti:

fragole

1 2/3 tazza, affettata (277g)

panna da montare (heavy cream)

1 tazza (266mL)

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