

Dieta - Menu dieta keto da 1200 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

1166 kcal ● 78g proteine (27%) ● 88g grassi (68%) ● 9g carboidrati (3%) ● 7g fibre (2%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette con bacon

280 kcal

Pranzo

440 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Insalata di uova con avocado e bacon

333 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteine, 2g carboidrati netti, 32g grassi



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Salmone semplice

6 oz- 385 kcal

Giorno 2

1166 kcal ● 78g proteine (27%) ● 88g grassi (68%) ● 9g carboidrati (3%) ● 7g fibre (2%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette con bacon

280 kcal

Pranzo

440 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Insalata di uova con avocado e bacon

333 kcal

Cena

445 kcal, 36g proteine, 2g carboidrati netti, 32g grassi



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Salmone semplice

6 oz- 385 kcal

Giorno 3

1192 kcal ● 113g proteine (38%) ● 74g grassi (56%) ● 11g carboidrati (4%) ● 8g fibre (3%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette con bacon

280 kcal

Pranzo

465 kcal, 44g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

1 contenitore(i)- 78 kcal



Involtino di lattuga con pollo Buffalo

1 involtino(i)- 220 kcal

Cena

450 kcal, 49g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo alla Caprese

6 oz- 448 kcal

Giorno 4

1245 kcal ● 112g proteine (36%) ● 77g grassi (56%) ● 14g carboidrati (4%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



Uova strapazzate al pesto

3 uova- 297 kcal

Pranzo

500 kcal, 43g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata di pollo e avocado

500 kcal

Cena

450 kcal, 49g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo alla Caprese

6 oz- 448 kcal

Giorno 5

1251 kcal ● 98g proteine (31%) ● 89g grassi (64%) ● 11g carboidrati (3%) ● 4g fibre (1%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



Uova strapazzate al pesto
3 uova- 297 kcal

Pranzo

450 kcal, 36g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Purea di cavolfiore al formaggio
202 kcal



Tritato di tacchino base
5 1/3 oz- 250 kcal

Cena

500 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon
216 kcal



Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal

Giorno 6

1153 kcal ● 104g proteine (36%) ● 72g grassi (56%) ● 14g carboidrati (5%) ● 9g fibre (3%)

Colazione

170 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di uova e avocado
133 kcal



More
1/2 tazza(e)- 35 kcal

Pranzo

485 kcal, 54g proteine, 5g carboidrati netti, 27g grassi



"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro
168 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Cena

500 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon
216 kcal



Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal

Giorno 7

1186 kcal ● 139g proteine (47%) ● 60g grassi (46%) ● 13g carboidrati (4%) ● 9g fibre (3%)

Colazione

170 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi



Insalata di uova e avocado
133 kcal



More
1/2 tazza(e)- 35 kcal

Pranzo

485 kcal, 54g proteine, 5g carboidrati netti, 27g grassi



"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro
168 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Cena

535 kcal, 77g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi



Cavolfiore arrosto
58 kcal



Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
4 cucchiaio (34g)
- mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Altro

- insalata mista
2 tazza (60g)
- Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri,
aromatizzato
1 contenitore(i) (150g)
- miscela di erbe italiane
1 1/4 cucchiaino (5g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- sale
1/4 cucchiaio (5g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- basilico fresco
3 cucchiaio, tritato (8g)
- timo, essiccato
1 pizzico, foglie (0g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
8 2/3 fetta(e) (87g)
- bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 2/3 avocado (335g)
- succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
- more
1 tazza (144g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
18 grande (900g)
- mozzarella fresca
3 oz (85g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
- olio
2 1/2 oz (79mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (362g)
- lattuga romana (romaine)
1 foglia esterna (28g)
- cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
- cavolini di Bruxelles
5 germogli (95g)
- cavolfiore
2/3 testa media (\varnothing 12,5–15 cm) (387g)
- aglio
1 1/6 spicchio (4g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
3/4 lbs (340g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (19mL)
- salsa pesto
6 cucchiaio (96g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
3 lbs (1409g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
- tacchino macinato, crudo
1/3 lbs (151g)

- panna da montare (heavy cream)**
5 cucchiaio (74mL)
 - burro**
3 cucchiaio (40g)
 - formaggio**
2/3 fetta (30 g ciasc.) (19g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Omelette con bacon

280 kcal ● 20g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
bacon cotto, cotto e tritato
6 fetta(e) (60g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate al pesto

3 uova - 297 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cucchiaio (48g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.
Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di uova e avocado

133 kcal ● 7g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
avocado
1/6 avocado (34g)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
uova, sodo e raffreddato
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
avocado
1/3 avocado (67g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
uova, sodo e raffreddato
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
 2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
 3. Servi sopra un letto di verdure.
-

More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

more
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di uova con avocado e bacon

333 kcal ● 19g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2/3 tazza (20g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
bacon cotto
1 1/3 fetta(e) (13g)
avocado
1/3 avocado (67g)
uova, sode e raffreddato
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
bacon cotto
2 2/3 fetta(e) (27g)
avocado
2/3 avocado (134g)
uova, sode e raffreddato
4 grande (200g)

1. Usa uova sode comprate o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
 2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
 3. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
 4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
 5. Servi sopra un letto di verdure.
 6. (Nota: puoi conservare l'insalata di uova avanzata in frigorifero per un giorno o due)
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

1 contenitore(i) - 78 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore(i) porzioni

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
1 contenitore(i) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

1 involtino(i) - 220 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

sale

2/3 pizzico (1g)

pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (20mL)

lattuga romana (romaine)

1 foglia esterna (28g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

4 oz (113g)

pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaino di pomodorini (12g)

avocado, tritato

1/6 avocado (34g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

cipolla

1 cucchiaino, tritato (10g)

succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

cavolini di Bruxelles

5 germogli (95g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
 2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
 3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
 4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Purea di cavolfiore al formaggio

202 kcal ● 6g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



cavolfiore

2/3 tazza, tritata (71g)

burro

1/2 cucchiaino (7g)

panna da montare (heavy cream)

2 2/3 cucchiaino (13mL)

formaggio

2/3 fetta (30 g ciasc.) (19g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

1. Unisci tutti gli ingredienti (tranne il formaggio) in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da schiacciare con una forchetta, circa 5 minuti, ma i tempi variano in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Quando è morbido, schiaccia con una forchetta.
4. Disponi le fette di formaggio sopra e rimetti al microonde per un paio di minuti finché non si sciolgono.
5. Servire.

Tritato di tacchino base

5 1/3 oz - 250 kcal ● 30g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

1/3 lbs (151g)

olio

1/4 cucchiaino (3mL)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

"Patate" schiacciate di cavolfiore all'aglio e burro

168 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
cavolfiore
2/3 tazza, tritata (71g)
panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
burro
4 cucchiaino (19g)
cavolfiore
1 1/3 tazza, tritata (143g)
panna da montare (heavy cream)
2 2/3 cucchiaino (40mL)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio (2g)

1. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Quando è morbido, schiaccia e mescola con una forchetta.
4. Servi.

Petto di pollo al balsamico

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

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.
Scalda 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.

Cena 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.

Salmone semplice

6 oz - 385 kcal ● 35g proteine ● 27g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salmone

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

salmone

3/4 lbs (340g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Strofinare il salmone con olio e condire con un po' di sale e pepe.
 2. Cuocere in padella o al forno:
 3. FRIGGERE IN PADELLA: Scaldare una padella a fuoco medio. Mettere il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuocere circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
 4. COTTURA IN FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Mettere i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per 12-15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
 5. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pollo alla Caprese

6 oz - 448 kcal ● 49g proteine ● 26g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
mozzarella fresca, affettato
1 1/2 oz (43g)
pomodori, tagliato in quarti
2 1/4 pomodorini (38g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
basilico fresco
3 cucchiaino, tritato (8g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa pesto
3 cucchiaino (48g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
mozzarella fresca, affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato in quarti
4 1/2 pomodorini (77g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere. Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo. Cuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura. Nel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico. Quando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce. Togliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pomodori
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Taglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon

216 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
panna da montare (heavy cream)
2 cucchiaino (10mL)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
sale
1 pizzico (1g)
cavolfiore
1/2 tazza, tritata (54g)
bacon, crudo
3/4 fetta(e) (21g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaino (20mL)
burro
1 cucchiaino (14g)
sale
2 pizzico (2g)
cavolfiore
1 tazza, tritata (107g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne il bacon in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Nel frattempo cuoci il bacon in una padella, tritalo e metti da parte il grasso.
4. Quando il composto di cavolfiore è morbido, versa il grasso del bacon e il bacon tritato sopra, quindi schiaccia e mescola con una forchetta.
5. Servi.

Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal ● 32g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
6 oz (170g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
 2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
 3. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cavolfiore arrosto

58 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



olio

1/4 cucchiaio (4mL)

timo, essiccato

1 pizzico, foglie (0g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1/4 testa piccola (Ø 10 cm) (66g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostitisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal ● 76g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

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.
-