

Dieta - Menu della dieta keto da 1700 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

1718 kcal ● 168g proteine (39%) ● 108g grassi (57%) ● 12g carboidrati (3%) ● 6g fibre (1%)

Colazione

280 kcal, 22g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
5 mini muffin- 280 kcal

Pranzo

645 kcal, 68g proteine, 2g carboidrati netti, 40g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Snack

175 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



Cotenna di maiale e salsa
174 kcal

Cena

620 kcal, 61g proteine, 5g carboidrati netti, 39g grassi



Tritato di tacchino base
8 oz- 375 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
1 1/2 tazza(e)- 245 kcal

Giorno 2

1697 kcal ● 161g proteine (38%) ● 108g grassi (57%) ● 14g carboidrati (3%) ● 6g fibre (1%)

Colazione

280 kcal, 22g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
5 mini muffin- 280 kcal

Pranzo

625 kcal, 60g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
490 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Snack

175 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



Cotenna di maiale e salsa
174 kcal

Cena

620 kcal, 61g proteine, 5g carboidrati netti, 39g grassi



Tritato di tacchino base
8 oz- 375 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
1 1/2 tazza(e)- 245 kcal

Giorno 3

1683 kcal ● 145g proteine (35%) ● 113g grassi (61%) ● 15g carboidrati (4%) ● 6g fibre (1%)

Colazione

240 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 18g grassi



Coppette di pancetta e uova
2 coppetta(e)- 240 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

625 kcal, 60g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
490 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Cena

605 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
4 oz- 279 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Giorno 4

1635 kcal ● 128g proteine (31%) ● 115g grassi (64%) ● 16g carboidrati (4%) ● 6g fibre (1%)

Colazione

240 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 18g grassi



Coppette di pancetta e uova
2 coppetta(e)- 240 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

575 kcal, 43g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Cena

605 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
4 oz- 279 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Giorno 5

1731 kcal ● 109g proteine (25%) ● 134g grassi (70%) ● 14g carboidrati (3%) ● 8g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

575 kcal, 43g proteine, 4g carboidrati netti, 42g grassi



Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 55g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal



Bistecca con burro alle erbe
531 kcal

Giorno 6

1697 kcal ● 109g proteine (26%) ● 130g grassi (69%) ● 13g carboidrati (3%) ● 10g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Chips di prosciutto con salsa
4 fette- 105 kcal

Pranzo

545 kcal, 42g proteine, 2g carboidrati netti, 40g grassi



Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Cena

655 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 55g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal



Bistecca con burro alle erbe
531 kcal

Giorno 7

1667 kcal ● 126g proteine (30%) ● 120g grassi (65%) ● 14g carboidrati (3%) ● 8g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette Southwest con bacon

287 kcal

Pranzo

545 kcal, 42g proteine, 2g carboidrati netti, 40g grassi



Carnitas in slow cooker

8 oz- 410 kcal



Broccoli al burro

1 tazza(e)- 134 kcal

Snack

215 kcal, 17g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Chips di prosciutto con salsa

4 fette- 105 kcal

Cena

625 kcal, 47g proteine, 7g carboidrati netti, 44g grassi



Cosce di pollo al forno

6 oz- 385 kcal



Funghi saltati

10 oz di funghi- 238 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
3/4 tazza (216g)
- salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)

Altro

- cotenna di maiale (pork rinds)
2 1/2 oz (71g)
- cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
- cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
2 lbs (945g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
14 oz (397g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (66mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
7 fetta(e) (198g)
- bacon cotto
10 fetta(e) (100g)
- spalla di maiale
1 lbs (453g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
15 grande (750g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (53g)
- burro
1 stecca (117g)
- formaggio
1 tazza, grattugiato (126g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
5 tazza (455g)
- zucchine
2 medio (392g)
- piselli sugar snap surgelati
3 1/3 tazza (480g)
- aglio
1 spicchio (3g)
- prezzemolo fresco
1 cucchiaio (4g)
- peperone
3 cucchiaio, a dadini (28g)
- cipolla
3 cucchiaio, tritato (30g)
- funghi
10 oz (284g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 2/3 cucchiaio (40mL)

Dolci

- miele
1/2 cucchiaio (11g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
14 fetta (322g)

Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo
10 oz (284g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)

Bevande

- acqua
5 cucchiaino (25mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 g (3g)
 - pepe nero
5 pizzico (1g)
 - timo, essiccato
1 1/2 g (1g)
 - senape marrone da gastronomia
3/4 cucchiaio (11g)
 - condimento Cajun
1/4 cucchiaio (1g)
 - dijon
1 cucchiaino (5g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mini muffin con uova e formaggio

5 mini muffin - 280 kcal ● 22g proteine ● 21g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 1/2 grande (125g)

acqua

2 1/2 cucchiaino (12mL)

formaggio cheddar

1/4 tazza, grattugiato (26g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

5 grande (250g)

acqua

5 cucchiaino (25mL)

formaggio cheddar

1/2 tazza, grattugiato (53g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Coppette di pancetta e uova

2 coppetta(e) - 240 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

bacon cotto

2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

bacon cotto

4 fetta(e) (40g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Cuoci la pancetta su una teglia per circa 10 minuti fino a quando è parzialmente cotta ma ancora flessibile. Metti da parte su carta assorbente.
 3. Ungere lo stampo per muffin e posiziona una fetta di pancetta in ogni foro, avvolgendola sui lati. Rompi un uovo in ogni foro.
 4. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando le uova sono cotte. Rimuovi dallo stampo e lascia intiepidire leggermente. Servi.
 5. Nota meal prep: conserva gli extra in un contenitore ermetico in frigorifero o avvolgili singolarmente e congelali. Riscalda al microonde.
-

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Omelette Southwest con bacon

287 kcal ● 20g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

peperone

1 cucchiaio, a dadini (9g)

cipolla

1 cucchiaio, tritato (10g)

uova

2 grande (100g)

bacon cotto, cotto e tritato

2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

peperone

3 cucchiaio, a dadini (28g)

cipolla

3 cucchiaio, tritato (30g)

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 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 peperone, la cipolla e il bacon 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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaio (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.

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo al timo e lime

490 kcal ● 58g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
2/3 lb (302g)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/3 lb (605g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
succo di lime
2 2/3 cucchiaino (40mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pollo fritto low carb

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



Per singolo pasto:

salsa piccante

1/2 cucchiaio (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 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 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.

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaino (9g)

piselli sugar snap surgelati

2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

burro

4 cucchiaino (18g)

piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Carnitas in slow cooker

8 oz - 410 kcal ● 40g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

spalla di maiale
1 lbs (453g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. \r\nMetti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. \r\nUsa due forchette per sfilacciare il maiale. 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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cotenna di maiale e salsa

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



Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaio (72g)

cotenna di maiale (pork rinds)

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)

1/2 tazza (144g)

cotenna di maiale (pork rinds)

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i) - 216 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio

6 cucchiaio, grattugiato (42g)

affettati di prosciutto

2 fetta (46g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio

1 tazza, grattugiato (126g)

affettati di prosciutto

6 fetta (138g)

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chips di prosciutto con salsa

4 fette - 105 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

4 fetta (92g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaio (36g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

8 fetta (184g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaio (72g)

1. Tagliare il prosciutto a pezzi della dimensione di un boccone.
 2. Cuocere nel forno tostapane impostato a 400°F (200°C) oppure si possono friggere in padella con spray antiaderente.
 3. Cuocere fino a quando i bordi iniziano a dorarsi e il prosciutto si rassoda, circa 6 minuti.
 4. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Si rassoderanno ancora di più raffreddandosi.
 5. Servire con salsa.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tritato di tacchino base

8 oz - 375 kcal ● 45g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.
-

Riso di cavolfiore con bacon

1 1/2 tazza(e) - 245 kcal ● 16g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo

1 1/2 fetta(e) (43g)

cavolfiore surgelato

1 1/2 tazza (170g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo

3 fetta(e) (85g)

cavolfiore surgelato

3 tazza (340g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

4 oz - 279 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia

1 cucchiaino (6g)

miele

1/4 cucchiaio (5g)

timo, essiccato

2 pizzico, macinato (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia

3/4 cucchiaio (11g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

sale

1 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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

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.
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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

6 oz (170g)

timo, essiccato

1/2 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.

Funghi saltati

10 oz di funghi - 238 kcal ● 9g proteine ● 19g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 10 oz di funghi porzioni

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

funghi, a fette

10 oz (284g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.\r\nCondisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.
-