

# Dieta - Menù della dieta keto da 2100 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** 2137 kcal ● 203g proteine (38%) ● 133g grassi (56%) ● 24g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

## Colazione

340 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 25g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
3 uovo(i)- 238 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

## Snack

325 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



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

## Pranzo

785 kcal, 84g proteine, 9g carboidrati netti, 44g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
609 kcal

## Cena

690 kcal, 76g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



**Pollo al ranch**  
12 oz- 691 kcal

**Giorno 2** 2055 kcal ● 152g proteine (30%) ● 142g grassi (62%) ● 23g carboidrati (4%) ● 18g fibre (4%)

## Colazione

340 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 25g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
3 uovo(i)- 238 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

## Snack

325 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



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

## Pranzo

710 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 61g grassi



**Tacos di formaggio e guacamole**  
3 taco/i- 525 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal

## Cena

685 kcal, 84g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
163 kcal



**Tilapia frita in padella**  
14 oz- 521 kcal

## Giorno 3

2088 kcal ● 183g proteine (35%) ● 135g grassi (58%) ● 16g carboidrati (3%) ● 19g fibre (4%)

### Colazione

360 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**"Toast" con avocado e bacon**  
2 fette- 276 kcal

### Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



**Cialdine di formaggio e guacamole**  
6 cialde- 261 kcal

### Pranzo

785 kcal, 72g proteine, 1g carboidrati netti, 53g grassi



**Bistecca classica**  
12 oz bistecca- 713 kcal



**Macinato di cavolfiore e spinaci**  
1 tazza(e)- 71 kcal

### Cena

685 kcal, 84g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
163 kcal



**Tilapia frita in padella**  
14 oz- 521 kcal

## Giorno 4

2045 kcal ● 180g proteine (35%) ● 124g grassi (55%) ● 25g carboidrati (5%) ● 27g fibre (5%)

### Colazione

360 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**"Toast" con avocado e bacon**  
2 fette- 276 kcal

### Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



**Cialdine di formaggio e guacamole**  
6 cialde- 261 kcal

### Pranzo

710 kcal, 103g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi



**Petto di pollo marinato**  
16 oz- 565 kcal



**Fagiolini al burro**  
147 kcal

### Cena

715 kcal, 50g proteine, 10g carboidrati netti, 46g grassi



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
436 kcal

## Giorno 5

2069 kcal ● 227g proteine (44%) ● 109g grassi (48%) ● 25g carboidrati (5%) ● 19g fibre (4%)

### Colazione

360 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**"Toast" con avocado e bacon**  
2 fette- 276 kcal

### Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



**Cialdine di formaggio e guacamole**  
6 cialde- 261 kcal

### Pranzo

710 kcal, 103g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi



**Petto di pollo marinato**  
16 oz- 565 kcal



**Fagiolini al burro**  
147 kcal

### Cena

735 kcal, 98g proteine, 9g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
156 kcal



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

## Giorno 6

2054 kcal ● 165g proteine (32%) ● 133g grassi (58%) ● 23g carboidrati (5%) ● 26g fibre (5%)

### Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal

### Snack

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Pranzo

780 kcal, 104g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



**Fagiolini al burro**  
147 kcal



**Petto di pollo al balsamico**  
16 oz- 631 kcal

### Cena

705 kcal, 38g proteine, 9g carboidrati netti, 54g grassi



**Salsiccia italiana**  
2 salsiccia- 514 kcal



**Cavolfiore tritato con spinaci al burro**  
3 tazza/e- 192 kcal

## Giorno 7

2054 kcal ● 165g proteine (32%) ● 133g grassi (58%) ● 23g carboidrati (5%) ● 26g fibre (5%)

### Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**

326 kcal

### Snack

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Avocado**

176 kcal

### Pranzo

780 kcal, 104g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



**Fagiolini al burro**

147 kcal



**Petto di pollo al balsamico**

16 oz- 631 kcal

### Cena

705 kcal, 38g proteine, 9g carboidrati netti, 54g grassi



**Salsiccia italiana**

2 salsiccia- 514 kcal



**Cavolfiore tritato con spinaci al burro**

3 tazza/e- 192 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
4 cucchiaio (34g)
- noci  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)
- noci pecan  
4 cucchiaio, metà (25g)
- mandorle  
5 cucchiaio, intera (45g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
2 tazza, grattugiato (210g)
- uova  
12 grande (600g)
- formaggio cheddar  
3/4 tazza, grattugiata (85g)
- formaggino a bastoncino  
3 stecca (84g)
- burro  
3/4 stecca (82g)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
4 fetta (92g)

## Grassi e oli

- condimento ranch  
3 cucchiaio (45mL)
- olio  
2 oz (58mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 oz (82mL)
- condimento per insalata  
3 cucchiaio (45mL)
- salsa per marinare  
1 tazza (240mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 tazza (120mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
6 1/2 lbs (2899g)

## Altro

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
5 g (5g)
- sale  
1/2 oz (16g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaio (4g)
- pepe di cayenna  
1 1/4 pizzico (0g)
- paprika  
3/4 pizzico (0g)
- timo, essiccato  
1 1/4 pizzico, macinato (0g)
- basilico fresco  
4 foglie (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
15 1/2 tazza(e) (465g)
- aglio  
8 spicchio(i) (24g)
- piselli sugar snap surgelati  
2 2/3 tazza (384g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (194g)
- cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- Fagiolini verdi surgelati  
4 tazza (484g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
1 3/4 lbs (784g)
- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
6 fetta(e) (60g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
4 1/3 avocado (871g)
- succo di lime  
1 1/2 fl oz (43mL)
- succo di limone  
1 cucchiaio (5mL)

- preparato per condimento ranch  
3/8 bustina (30 g) (11g)
  - guacamole, confezionata  
1 tazza (232g)
  - cavolfiore "riso" surgelato  
7 tazza, surgelata (742g)
  - insalata mista  
1 tazza (30g)
  - salsiccia di maiale italiana, cruda  
4 salsicciotto (430g)
  - miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (4g)
- 

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
3/4 lbs (340g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i) - 238 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**spinaci freschi**  
8 tazza(e) (240g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### "Toast" con avocado e bacon

2 fette - 276 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
2 fetta(e) (20g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**avocado**  
1 1/2 avocado (302g)

1. Cuoci il bacon secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Nel frattempo, schiaccia l'avocado con la forchetta.
  3. Quando il bacon è pronto, taglialo a pezzi e aggiungi una generosa quantità di avocado sopra.
  4. Servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

2 pizzico (1g)

**uova**

2 grande (100g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**pomodori**

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

**avocado, affettato**

1/2 avocado (101g)

**basilico fresco, tritato**

2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

4 pizzico (2g)

**uova**

4 grande (200g)

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**pomodori**

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

**avocado, affettato**

1 avocado (201g)

**basilico fresco, tritato**

4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

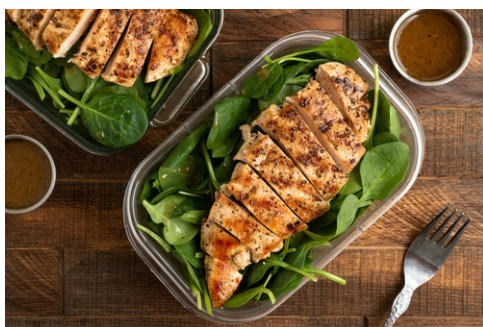
**noci**

4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata base di pollo e spinaci

609 kcal ● 80g proteine ● 28g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
3/4 lbs (340g)

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

---

### Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal ● 23g proteine ● 43g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 taco/i porzioni

**formaggio cheddar**  
3/4 tazza, grattugiata (85g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

---

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

**noci pecan**

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Bistecca classica

12 oz bistecca - 713 kcal ● 69g proteine ● 49g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz bistecca porzioni

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**sirloin crudo**

3/4 lbs (340g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e ungila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), togli la padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

---

### Macinato di cavolfiore e spinaci

1 tazza(e) - 71 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**cavolfiore "riso" surgelato**

16 cucchiaino, surgelata (106g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**spinaci freschi, tritato**

1/2 tazza(e) (15g)

**aglio, tagliato a dadini**

1 spicchio(i) (3g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Petto di pollo marinato

16 oz - 565 kcal ● 101g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

1 lbs (448g)

**salsa per marinare**

1/2 tazza (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

2 lbs (896g)

**salsa per marinare**

1 tazza (240mL)

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.

### Fagiolini al burro

147 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 tazza (121g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
2 cucchiaio (27g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2 tazza (242g)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Fagiolini al burro

147 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 tazza (121g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
2 cucchiaio (27g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2 tazza (242g)

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

### Petto di pollo al balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 lbs (907g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 tazza (120mL)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1 cucchiaino (4g)

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.

## Snack 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.

### Involcini di prosciutto e formaggio

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



Per singolo pasto:

**formaggio**

6 cucchiaino, grattugiato (42g)

**affettati di prosciutto**

2 fetta (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**

3/4 tazza, grattugiato (84g)

**affettati di prosciutto**

4 fetta (92g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde - 261 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**

6 cucchiaino, grattugiato (42g)

**guacamole, confezionata**

3 cucchiaino (46g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggio**

1 tazza, grattugiato (126g)

**guacamole, confezionata**

1/2 tazza (139g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
  2. Cospargi il formaggio in piccoli cerchi nella padella, circa 1 cucchiaino per cialdina.
  3. Cuoci per circa un minuto, finché i bordi sono croccanti ma il centro è ancora bollente e morbido.
  4. Usando una spatola, trasferisci le cialdine su un piatto e lascia raffreddare e indurire per un paio di minuti.
  5. Servi con guacamole.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
  2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
  3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
  4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
- 

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
  2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
  3. Servi e gusta.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Pollo al ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

#### condimento ranch

3 cucchiaio (45mL)

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

3/4 lbs (336g)

#### olio

3/4 cucchiaio (11mL)

#### preparato per condimento ranch

3/8 bustina (30 g) (11g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

#### pepe nero

1 pizzico (0g)

#### sale

1 pizzico (0g)

#### piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

#### olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### pepe nero

2 pizzico (0g)

#### sale

2 pizzico (1g)

#### piselli sugar snap surgelati

2 2/3 tazza (384g)

#### olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

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

### Tilapia frita in padella

14 oz - 521 kcal ● 79g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**tilapia cruda**  
14 oz (392g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (7g)  
**tilapia cruda**  
1 3/4 lbs (784g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
5 cucchiaio, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**tonno in scatola**  
1 lattina (172g)  
**pomodori**  
4 cucchiaio, tritata (45g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



**cipolla**  
2 cucchiaino, tritato (10g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/3 avocado (67g)  
**pomodori, a dadini**  
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### 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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salsiccia italiana

2 salsiccia - 514 kcal ● 28g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
2 salsicciotto (215g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
4 salsicciotto (430g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. **Padella:** Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. **Forno:** Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

### Cavolfiore tritato con spinaci al burro

3 tazza/e - 192 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
3 tazza, surgelata (318g)  
**spinaci freschi, tritato**  
1 1/2 tazza(e) (45g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 spicchio (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
2 cucchiaio (28g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
6 tazza, surgelata (636g)  
**spinaci freschi, tritato**  
3 tazza(e) (90g)  
**aglio, tritato finemente**  
6 spicchio (18g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio. Quando il cavolfiore è pronto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'aglio, il burro e un po' di sale e pepe. Mescolare bene fino a quando il burro si è sciolto. Servire.