

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 2151 kcal ● 219g proteine (41%) ● 128g grassi (54%) ● 22g carboidrati (4%) ● 8g fibre (2%)

## Colazione

410 kcal, 24g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi



**Pomodoro ripieno con uovo e pesto**  
2 pomodoro(i)- 259 kcal



**Formaggio**  
1 1/3 oz- 153 kcal

## Snack

245 kcal, 19g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



**Pepperoni di tacchino**  
30 fette- 129 kcal



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 117 kcal

## Pranzo

750 kcal, 62g proteine, 7g carboidrati netti, 52g grassi



**Verdure miste**  
1/2 tazza(e)- 49 kcal



**Pollo fritto low carb**  
12 oz- 702 kcal

## Cena

745 kcal, 114g proteine, 1g carboidrati netti, 31g grassi



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



**Petto di pollo base**  
18 oz- 714 kcal

**Giorno 2** 2210 kcal ● 175g proteine (32%) ● 150g grassi (61%) ● 27g carboidrati (5%) ● 13g fibre (2%)

## Colazione

410 kcal, 24g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi



**Pomodoro ripieno con uovo e pesto**  
2 pomodoro(i)- 259 kcal



**Formaggio**  
1 1/3 oz- 153 kcal

## Snack

245 kcal, 19g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



**Pepperoni di tacchino**  
30 fette- 129 kcal



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 117 kcal

## Pranzo

750 kcal, 62g proteine, 7g carboidrati netti, 52g grassi



**Verdure miste**  
1/2 tazza(e)- 49 kcal



**Pollo fritto low carb**  
12 oz- 702 kcal

## Cena

800 kcal, 69g proteine, 6g carboidrati netti, 53g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
9 1/3 oz- 535 kcal



**Broccoli al burro**  
2 tazza(e)- 267 kcal

## Giorno 3

2207 kcal ● 145g proteine (26%) ● 167g grassi (68%) ● 22g carboidrati (4%) ● 10g fibre (2%)

### Colazione

355 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 28g grassi



#### Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

### Snack

255 kcal, 10g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



#### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal



#### Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal

### Pranzo

795 kcal, 41g proteine, 5g carboidrati netti, 67g grassi



#### Insalata con bacon e formaggio di capra

795 kcal

### Cena

800 kcal, 69g proteine, 6g carboidrati netti, 53g grassi



#### Petti di pollo alla Caesar

9 1/3 oz- 535 kcal



#### Broccoli al burro

2 tazza(e)- 267 kcal

## Giorno 4

2160 kcal ● 144g proteine (27%) ● 159g grassi (66%) ● 23g carboidrati (4%) ● 15g fibre (3%)

### Colazione

355 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 28g grassi



#### Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

### Snack

255 kcal, 10g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



#### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal



#### Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal

### Pranzo

795 kcal, 41g proteine, 5g carboidrati netti, 67g grassi



#### Insalata con bacon e formaggio di capra

795 kcal

### Cena

755 kcal, 68g proteine, 7g carboidrati netti, 46g grassi



#### Semi di girasole

316 kcal



#### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i)- 439 kcal

## Giorno 5

2146 kcal ● 166g proteine (31%) ● 143g grassi (60%) ● 27g carboidrati (5%) ● 22g fibre (4%)

### Colazione

355 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 28g grassi



#### Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

### Snack

255 kcal, 10g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



#### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal



#### Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal

### Pranzo

780 kcal, 63g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi



#### Cosce di pollo base

9 oz- 383 kcal



#### Spinaci saltati semplici

398 kcal

### Cena

755 kcal, 68g proteine, 7g carboidrati netti, 46g grassi



#### Semi di girasole

316 kcal



#### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i)- 439 kcal

## Giorno 6

2175 kcal ● 215g proteine (39%) ● 127g grassi (53%) ● 24g carboidrati (4%) ● 19g fibre (4%)

### Colazione

335 kcal, 4g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



**Fragole e panna**  
153 kcal



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

### Snack

340 kcal, 27g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi



**Involtini di prosciutto e formaggio**  
3 involtino(i)- 324 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal

### Pranzo

780 kcal, 63g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi



**Cosce di pollo base**  
9 oz- 383 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
398 kcal

### Cena

720 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
18 2/3 oz- 691 kcal

## Giorno 7

2169 kcal ● 213g proteine (39%) ● 134g grassi (56%) ● 17g carboidrati (3%) ● 11g fibre (2%)

### Colazione

335 kcal, 4g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



**Fragole e panna**  
153 kcal



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

### Snack

340 kcal, 27g proteine, 5g carboidrati netti, 23g grassi



**Involtini di prosciutto e formaggio**  
3 involtino(i)- 324 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal

### Pranzo

775 kcal, 61g proteine, 3g carboidrati netti, 56g grassi



**Ali di pollo Buffalo**  
16 oz- 676 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

### Cena

720 kcal, 121g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
18 2/3 oz- 691 kcal

## Salsicce e salumi

- Pepperoni di tacchino  
60 fette (106g)
- affettati di prosciutto  
6 fetta (138g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- anacardi tostiti  
1/2 tazza (69g)
- semi di girasole  
1/4 lbs (127g)
- noci pecan  
1/2 tazza, metà (50g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (48mL)
- condimento Caesar  
1/4 tazza (69g)
- olio d'oliva  
4 oz (120mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
6 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (823g)
- verdure miste surgelate  
1 tazza (135g)
- broccoli surgelati  
6 tazza (546g)
- cetriolo  
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- lattuga romana (romaine)  
4 foglia esterna (112g)
- spinaci freschi  
36 tazza(e) (1080g)
- aglio  
4 1/2 spicchio (14g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 2/3 lbs (2532g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
18 oz (510g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 lbs (454g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
4 grande (200g)
- formaggio  
1/2 lbs (202g)
- formaggio parmigiano  
1/3 tazza (23g)
- burro  
4 cucchiaio (57g)
- formaggio di capra  
10 oz (284g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/3 tazza (79mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun  
1 cucchiaino (2g)
- sale  
11 g (11g)
- pepe nero  
4 1/4 g (4g)
- aneto secco  
1/2 cucchiaio (2g)
- pepe al limone  
2 1/3 cucchiaio (16g)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
1 1/2 lbs (680g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
3/4 oz (21g)
- insalata mista  
7 tazza (210g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
28 fetta(e) (280g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
2/3 avocado (134g)
- fragole  
1/2 tazza, affettata (83g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
2 cucchiaio (32g)
  - salsa piccante  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
  - salsa Frank's Red Hot  
1/2 tazza (120mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pomodoro ripieno con uovo e pesto

2 pomodoro(i) - 259 kcal ● 16g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### salsa pesto

1 cucchiaio (16g)

#### uova

2 grande (100g)

#### pomodori

2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

#### salsa pesto

2 cucchiaio (32g)

#### uova

4 grande (200g)

#### pomodori

4 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(728g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

### Formaggio

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### formaggio

1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

#### formaggio

2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Pancetta

7 fetta (fette) - 354 kcal ● 25g proteine ● 28g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
7 fetta(e) (70g)

Per tutti i 3 pasti:

**bacon cotto**  
21 fetta(e) (210g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Fragole e panna

153 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
4 cucchiaino, affettata (42g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fragole**  
1/2 tazza, affettata (83g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/3 tazza (80mL)

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

### Noci pecan

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



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**  
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**  
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Pollo fritto low carb

12 oz - 702 kcal ● 60g proteine ● 51g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa piccante**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**condimento Cajun**  
4 pizzico (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
3/4 lbs (340g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
10 3/4 g (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa piccante**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**condimento Cajun**  
1 cucchiaino (2g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1 1/2 lbs (680g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
3/4 oz (21g)

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.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Insalata con bacon e formaggio di capra

795 kcal ● 41g proteine ● 67g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 1/2 tazza (105g)  
**formaggio di capra**  
1/4 lbs (99g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**bacon cotto**  
3 1/2 fetta(e) (35g)  
**semi di girasole**  
3 1/2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
7 tazza (210g)  
**formaggio di capra**  
1/2 lbs (198g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaino (35mL)  
**bacon cotto**  
7 fetta(e) (70g)  
**semi di girasole**  
2 1/3 cucchiaino (28g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte.\r\n\r\nNel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva.\r\n\r\nQuando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

1/2 lbs (255g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

18 oz (510g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

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.

### Spinaci saltati semplici

398 kcal ● 14g proteine ● 29g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (30mL)

**spinaci freschi**

16 tazza(e) (480g)

**aglio, tagliato a dadini**

2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (60mL)

**spinaci freschi**

32 tazza(e) (960g)

**aglio, tagliato a dadini**

4 spicchio (12g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Ali di pollo Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g proteine ● 49g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**sale**

2 pizzico (2g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**alette di pollo con pelle, crude**

1 lbs (454g)

**salsa Frank's Red Hot**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

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.

### Spinaci saltati semplici

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



**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**spinaci freschi**

4 tazza(e) (120g)

**aglio, tagliato a dadini**

1/2 spicchio (2g)

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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Peperoni di tacchino

30 fette - 129 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Peperoni di tacchino**  
30 fette (53g)

Per tutti i 2 pasti:

**Peperoni di tacchino**  
60 fette (106g)

1. Buon appetito.
- 

### Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 2/3 cucchiaino, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

**aneto secco**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**formaggio di capra**  
3 oz (85g)  
**cetriolo, affettato**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
2. Servire.

---

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 2/3 cucchiaino (23g)

Per tutti i 3 pasti:

**anacardi tostati**  
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Involtini di prosciutto e formaggio

3 involtino(i) - 324 kcal ● 26g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**

1/2 tazza, grattugiato (63g)

**affettati di prosciutto**

3 fetta (69g)

Per tutti i 2 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.

---

### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pomodori al forno

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



Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### pomodori

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

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

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

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

18 oz (504g)

**olio**

1 cucchiaio (17mL)

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 2 e giorno 3

### Petti di pollo alla Caesar

9 1/3 oz - 535 kcal ● 64g proteine ● 30g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

9 1/3 oz (265g)

**condimento Caesar**

2 1/3 cucchiaio (34g)

**formaggio parmigiano**

2 1/3 cucchiaio (12g)

Per tutti i 2 pasti:

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

18 2/3 oz (529g)

**condimento Caesar**

1/4 tazza (69g)

**formaggio parmigiano**

1/4 tazza (23g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

### Broccoli al burro

2 tazza(e) - 267 kcal ● 6g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

1 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**burro**

2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**burro**

4 cucchiaio (57g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involentino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal ● 54g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia esterna (56g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (227g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)  
**avocado, tritato**  
1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/3 tazza (80mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia esterna (112g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
16 oz (454g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)  
**avocado, tritato**  
2/3 avocado (134g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Petto di pollo al limone e pepe

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 2/3 oz (523g)  
**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**pepe al limone**  
3 1/2 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)  
**pepe al limone**  
2 1/3 cucchiaio (16g)

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.