

Dieta - Menu dieta keto da 2300 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 2291 kcal ● 200g proteine (35%) ● 149g grassi (58%) ● 26g carboidrati (5%) ● 12g fibre (2%)

Colazione

410 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

265 kcal, 21g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

760 kcal, 100g proteine, 9g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
761 kcal

Cena

855 kcal, 51g proteine, 10g carboidrati netti, 65g grassi



Noci di macadamia
326 kcal



Insalata semplice di sardine
531 kcal

Giorno 2 2275 kcal ● 192g proteine (34%) ● 152g grassi (60%) ● 23g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

Colazione

410 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate al pesto
4 uova- 396 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

265 kcal, 21g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

760 kcal, 100g proteine, 9g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
761 kcal

Cena

840 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 69g grassi



Noci di macadamia
326 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
514 kcal

Giorno 3

2298 kcal ● 234g proteine (41%) ● 133g grassi (52%) ● 23g carboidrati (4%) ● 18g fibre (3%)

Colazione

475 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



Formaggio

1 oz- 114 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

285 kcal, 3g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Avocado

176 kcal

Pranzo

770 kcal, 78g proteine, 11g carboidrati netti, 45g grassi



Filetto di tonno scottato semplice

10 2/3 oz- 470 kcal



Riso di cavolfiore al burro

3 1/2 tazza(e)- 301 kcal

Cena

765 kcal, 127g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



Riso di cavolfiore

1 tazza(e)- 61 kcal



Petto di pollo marinato

20 oz- 707 kcal

Giorno 4

2255 kcal ● 213g proteine (38%) ● 134g grassi (53%) ● 27g carboidrati (5%) ● 22g fibre (4%)

Colazione

475 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



Formaggio

1 oz- 114 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

285 kcal, 3g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Avocado

176 kcal

Pranzo

770 kcal, 78g proteine, 11g carboidrati netti, 45g grassi



Filetto di tonno scottato semplice

10 2/3 oz- 470 kcal



Riso di cavolfiore al burro

3 1/2 tazza(e)- 301 kcal

Cena

725 kcal, 106g proteine, 11g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo Southwest

16 oz- 724 kcal

Giorno 5

2301 kcal ● 202g proteine (35%) ● 150g grassi (59%) ● 19g carboidrati (3%) ● 15g fibre (3%)

Colazione

380 kcal, 36g proteine, 5g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
297 kcal

Snack

325 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
4 tasca/e- 211 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Pranzo

820 kcal, 64g proteine, 5g carboidrati netti, 58g grassi



Spinaci saltati semplici
149 kcal



Salmone al pesto al forno
10 oz- 673 kcal

Cena

770 kcal, 75g proteine, 6g carboidrati netti, 46g grassi



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal



Hamburger di tacchino semplice
3 hamburger(i)- 563 kcal

Giorno 6

2241 kcal ● 196g proteine (35%) ● 143g grassi (57%) ● 26g carboidrati (5%) ● 17g fibre (3%)

Colazione

380 kcal, 36g proteine, 5g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
297 kcal

Snack

325 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
4 tasca/e- 211 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Pranzo

765 kcal, 58g proteine, 11g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata di pollo al limone e aneto
397 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Cena

770 kcal, 75g proteine, 6g carboidrati netti, 46g grassi



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal



Hamburger di tacchino semplice
3 hamburger(i)- 563 kcal

Giorno 7

2251 kcal ● 177g proteine (31%) ● 151g grassi (60%) ● 28g carboidrati (5%) ● 17g fibre (3%)

Colazione

380 kcal, 36g proteine, 5g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

297 kcal

Snack

325 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

4 tasca/e- 211 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

Pranzo

765 kcal, 58g proteine, 11g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata di pollo al limone e aneto

397 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Cena

780 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 55g grassi



Broccoli al burro

2 1/2 tazza(e)- 334 kcal



Pollo alla Caprese

6 oz- 448 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
4 oz (113g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)

Altro

- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
- cotenna di maiale (pork rinds)
2 oz (57g)
- pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
- cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)
- miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
2 lattina (184g)
- bistecche di tonno pinna gialla, crude
1 1/3 lbs (604g)
- salmone
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
23 grande (1150g)
- burro
7/8 stecca (99g)
- formaggio
1/3 lbs (155g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (254g)
- mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1/2 tazza (115g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (111mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)
- olio d'oliva
3 oz (96mL)
- salsa per marinare
10 cucchiaino (151mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 1/2 lbs (2473g)
- tacchino macinato, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
10 cucchiaino (91g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 fl oz (55mL)
- avocado
1 avocado (201g)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela per taco
1 cucchiaino (9g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- sale
3 g (3g)
- aneto secco
1 cucchiaino (1g)
- basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
12 fetta (276g)

Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo**
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
 - spinaci freschi**
2 confezione 280 g (540g)
 - cetriolo**
1 cetriolo (21 cm) (301g)
 - pomodori**
1 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (129g)
 - melanzana**
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
 - peperone**
2 medio (238g)
 - broccoli surgelati**
8 1/2 tazza (774g)
 - aglio**
3/4 spicchio (2g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate al pesto

4 uova - 396 kcal ● 26g proteine ● 31g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)
salsa pesto
4 cucchiaio (64g)

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Formaggio

1 oz - 114 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
uova
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
 2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
 3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
 4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.
-

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

297 kcal ● 29g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
6 cucchiaio (85g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (254g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
 2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
 3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata base di pollo e spinaci

761 kcal ● 100g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
15 oz (425g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
10 tazza(e) (300g)
olio
5 cucchiaino (25mL)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
30 oz (851g)

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 3 e giorno 4

Filetto di tonno scottato semplice

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
1 1/3 lbs (604g)

1. Strofini entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Riso di cavolfiore al burro

3 1/2 tazza(e) - 301 kcal ● 4g proteine ● 26g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 1/3 cucchiaino (32g)
cavolfiore surgelato
3 1/2 tazza (397g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/3 tazza (63g)
cavolfiore surgelato
7 tazza (794g)

1. Prepara il riso di cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Ancora caldo, mescola il burro nel riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 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.

Salmone al pesto al forno

10 oz - 673 kcal ● 59g proteine ● 48g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

salmone
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)
salsa pesto
5 cucchiaino (27g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pollo al limone e aneto

397 kcal ● 53g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)
aneto secco
4 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (223g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
16 oz (447g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
succo di limone
3 cucchiaino (45mL)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Aggiungere i petti di pollo interi in un pentolino e coprirli con acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferire il pollo su un piatto e mettere da parte per farlo raffreddare leggermente.
2. Una volta che il pollo è abbastanza freddo da poterlo maneggiare, sfilacciarlo con due forchette.
3. Mettere il pollo sfilacciato in una ciotola e aggiungere l'olio, l'aneto, il succo di limone e un pizzico di sale. Mescolare finché il pollo è uniformemente condito.
4. Aggiungere le verdure in foglia nella ciotola e guarnire con pollo e cetriolo. Condire con il dressing e servire.
5. Suggerimento per il meal prep: conservare il composto di pollo sminuzzato in frigorifero in un contenitore ermetico. Assemblare l'insalata il giorno stesso per massima freschezza.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
2 oz (57g)

1. Buon appetito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci di macadamia

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



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgucciate
tostate**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgucciate
tostate**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

4 tasca/e - 211 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

4 fetta (92g)

formaggio

4 cucchiaio, grattugiato (28g)

spinaci freschi

20 foglie (20g)

Per tutti i 3 pasti:

affettati di prosciutto

12 fetta (276g)

formaggio

3/4 tazza, grattugiato (84g)

spinaci freschi

60 foglie (60g)

1. Distendi una fetta di prosciutto.
 2. Metti un cucchiaio di formaggio e circa 5 foglie di spinaci su metà della fetta.
 3. Piega l'altra metà sopra.
 4. Puoi mangiarla così com'è, oppure scaldare una padella e friggere ogni lato della tasca per un minuto o due finché non è calda e leggermente dorata.
-

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate

6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci di macadamia

326 kcal ● 3g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

531 kcal ● 48g proteine ● 33g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci di macadamia

326 kcal ● 3g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal ● 40g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Petto di pollo marinato

20 oz - 707 kcal ● 126g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 20 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

salsa per marinare

10 cucchiaio (150mL)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo Southwest

16 oz - 724 kcal ● 106g proteine ● 26g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



Dà 16 oz porzioni

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela per taco
1 cucchiaio (9g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
peperone, tagliato a strisce
2 medio (238g)

1. Strofinare il condimento per taco uniformemente su tutti i lati del pollo. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il pollo alla padella e cuocere per circa 6-10 minuti per lato o fino a completa cottura. Rimuovere e mettere da parte. Aggiungere i peperoni affettati nella padella e cuocere per circa 5 minuti fino a quando si ammorbidiscono. Impiattare i peperoni e il pollo, spolverare con formaggio sopra e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

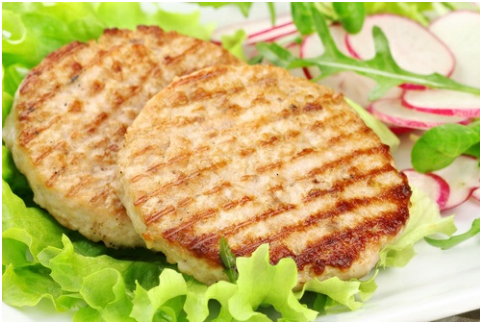
Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Hamburger di tacchino semplice

3 hamburger(i) - 563 kcal ● 67g proteine ● 33g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

Cena 6 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Broccoli al burro

2 1/2 tazza(e) - 334 kcal ● 7g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

sale

1 1/4 pizzico (1g)

broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

burro

2 1/2 cucchiaino (36g)

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.

Pollo alla Caprese

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



Dà 6 oz porzioni

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)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere.\r\nScaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo.\r\nCuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico.\r\nQuando 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.\r\nTogliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto.\r\nServire.
-