

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

Giorno 1 2680 kcal ● 159g proteine (24%) ● 209g grassi (70%) ● 19g carboidrati (3%) ● 22g fibre (3%)

Colazione

495 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 37g grassi



Spinaci saltati semplici
199 kcal



Uova strapazzate al pesto
3 uova- 297 kcal

Snack

315 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Avocado
176 kcal

Pranzo

935 kcal, 37g proteine, 9g carboidrati netti, 79g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Noci di macadamia
435 kcal



Insalata di uova con avocado e bacon
333 kcal

Cena

935 kcal, 80g proteine, 1g carboidrati netti, 68g grassi



Pollo fritto low carb
16 oz- 936 kcal

Giorno 2 2700 kcal ● 166g proteine (25%) ● 204g grassi (68%) ● 29g carboidrati (4%) ● 20g fibre (3%)

Colazione

495 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 37g grassi



Spinaci saltati semplici
199 kcal



Uova strapazzate al pesto
3 uova- 297 kcal

Snack

315 kcal, 15g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Avocado
176 kcal

Pranzo

990 kcal, 82g proteine, 8g carboidrati netti, 69g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
1 1/3 libbre- 928 kcal

Cena

900 kcal, 43g proteine, 12g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
435 kcal

Giorno 3

2693 kcal ● 180g proteine (27%) ● 203g grassi (68%) ● 30g carboidrati (4%) ● 8g fibre (1%)

Colazione

460 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 40g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Cavolo riccio e uova
189 kcal

Snack

335 kcal, 24g proteine, 5g carboidrati netti, 24g grassi



Cotenna di maiale con salsa alla cipolla
334 kcal

Pranzo

990 kcal, 82g proteine, 8g carboidrati netti, 69g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
1 1/3 libbre- 928 kcal

Cena

910 kcal, 55g proteine, 13g carboidrati netti, 69g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta
909 kcal

Giorno 4

2658 kcal ● 167g proteine (25%) ● 206g grassi (70%) ● 28g carboidrati (4%) ● 7g fibre (1%)

Colazione

460 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 40g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Cavolo riccio e uova
189 kcal

Snack

335 kcal, 24g proteine, 5g carboidrati netti, 24g grassi



Cotenna di maiale con salsa alla cipolla
334 kcal

Pranzo

970 kcal, 81g proteine, 6g carboidrati netti, 68g grassi



Carnitas in slow cooker
16 oz- 820 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Cena

895 kcal, 44g proteine, 12g carboidrati netti, 74g grassi



Salsiccia italiana
3 salsiccia- 771 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
122 kcal

Giorno 5

2669 kcal ● 226g proteine (34%) ● 179g grassi (60%) ● 23g carboidrati (3%) ● 15g fibre (2%)

Colazione

460 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 40g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Cavolo riccio e uova
189 kcal

Snack

355 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



Cotenna di maiale e salsa
174 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

945 kcal, 72g proteine, 8g carboidrati netti, 67g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
542 kcal



Salmone al pesto al forno
6 oz- 404 kcal

Cena

905 kcal, 115g proteine, 6g carboidrati netti, 45g grassi



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Cosce di pollo con rub secco piccante
4 coscia/e di pollo- 815 kcal

Giorno 6

2737 kcal ● 231g proteine (34%) ● 184g grassi (60%) ● 24g carboidrati (3%) ● 16g fibre (2%)

Colazione

530 kcal, 23g proteine, 5g carboidrati netti, 44g grassi



Noci di macadamia
218 kcal



Padellata di cavolo e bacon
312 kcal

Snack

355 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



Cotenna di maiale e salsa
174 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

945 kcal, 72g proteine, 8g carboidrati netti, 67g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
542 kcal



Salmone al pesto al forno
6 oz- 404 kcal

Cena

905 kcal, 115g proteine, 6g carboidrati netti, 45g grassi



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Cosce di pollo con rub secco piccante
4 coscia/e di pollo- 815 kcal

Giorno 7

2662 kcal ● 162g proteine (24%) ● 201g grassi (68%) ● 25g carboidrati (4%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

530 kcal, 23g proteine, 5g carboidrati netti, 44g grassi



Noci di macadamia

218 kcal



Padellata di cavolo e bacon

312 kcal

Snack

355 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



Cotenna di maiale e salsa

174 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

900 kcal, 71g proteine, 11g carboidrati netti, 56g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Insalata di tonno e avocado

727 kcal

Cena

875 kcal, 47g proteine, 4g carboidrati netti, 73g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal



Bistecca al pepe

9 oncia (once)- 792 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/4 oz (7g)
- sale
1/3 oz (9g)
- aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
- condimento Cajun
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (7g)
- pepe di cayenna
1/2 cucchiaino (2g)
- origano secco
1 cucchiaino, foglie (3g)
- rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
6 cucchiaino (89mL)
- olio
2 1/2 oz (77mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
16 tazza(e) (480g)
- aglio
9 1/4 spicchio(i) (28g)
- zucchine
9 medio (1748g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (758g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- cavolo
2 tazza, tritata (178g)
- cipolla
3/8 piccolo (29g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
18 3/4 grande (937g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
1/3 lbs (156g)
- burro di mandorle
3/4 cucchiaino (12g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

Altro

- insalata mista
2 1/3 tazza (70g)
- cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
6 oz (170g)
- farina di mandorle
1/4 tazza(e) (28g)
- salsa all'onion francese (french onion dip)
10 cucchiaino (147g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
3 salsicciotto (323g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
1 1/3 fetta(e) (13g)
- bacon, crudo
12 1/3 fetta(e) (350g)
- spalla di maiale
1 lbs (453g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (436g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)

Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude
2 2/3 lbs (1210g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
8 coscia(e) (1184g)

Prodotti da forno

burro
1 3/4 cucchiaio (25g)

formaggio parmigiano
1 1/2 oz (42g)

formaggio
1 1/4 tazza, grattugiata (141g)

Zuppe, salse e sughi

salsa pesto
5 cucchiaio (80g)

salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (19mL)

salsa (salsa a base di pomodoro)
3/4 tazza (216g)

lievito in polvere (baking powder)
3/4 oz (22g)

Pesci e frutti di mare

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)

tonno in scatola
1 2/3 lattina (287g)

Prodotti a base di manzo

ribeye crudo
1/2 lbs (255g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
16 tazza(e) (480g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio (6g)

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.

Uova strapazzate al pesto

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane low carb con burro di mandorle

1 fetta(e) - 164 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina di mandorle

1/8 tazza(e) (9g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

lievito in polvere (baking powder)

1 pizzico (1g)

sale

2/3 pizzico (0g)

uova

1/4 grande (13g)

burro di mandorle

1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 3 pasti:

farina di mandorle

1/4 tazza(e) (28g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lievito in polvere (baking powder)

3 pizzico (2g)

sale

2 pizzico (1g)

uova

3/4 grande (38g)

burro di mandorle

3/4 cucchiaino (12g)

1. In una tazza per microonde unta, mescolare la farina di mandorle, l'olio, il lievito in polvere, il sale e l'uovo fino a che sono ben combinati.
2. Cuocere nel microonde per 90 secondi.
3. Togliere il pane dalla tazza, affettare e servire con il burro di mandorle.
4. Per gli avanzi: avvolgere immediatamente eventuali avanzi nella pellicola trasparente o carta da forno. Conservare a temperatura ambiente o in frigorifero/freezer. Riscaldare tostando o al microonde.

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
sale
3 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci di macadamia

218 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Padellata di cavolo e bacon

312 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolo
1 tazza, tritata (89g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)
cavolo
2 tazza, tritata (178g)

1. Aggiungere il bacon in una padella a fuoco medio. Cuocere per 4–5 minuti, girare e cuocere per altri 3–4 minuti fino a quando è croccante. Trasferire il bacon su un piatto foderato con carta assorbente per sgocciolare, lasciando il grasso del bacon nella padella. Aggiungere il cavolo nella padella e cuocere nel grasso del bacon per 5–7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando si ammorbidisce. Trasferire il cavolo cotto in una ciotola, sbriciolare il bacon sopra e condire con pepe a piacere, se desiderato. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di uova con avocado e bacon

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



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

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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

Alette all'aglio e parmigiano

1 1/3 libbre - 928 kcal ● 81g proteine ● 65g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

alette di pollo con pelle, crude
1 1/3 lbs (605g)
lievito in polvere (baking powder)
2 cucchiaino (10g)
burro
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (17g)
aglio, tagliato a dadini
2 2/3 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

alette di pollo con pelle, crude
2 2/3 lbs (1210g)
lievito in polvere (baking powder)
4 cucchiaino (20g)
burro
2 cucchiaino (9g)
formaggio parmigiano
1/3 tazza (33g)
aglio, tagliato a dadini
5 1/3 spicchio(i) (16g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
 2. VERSIONE VELOCE
 3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
 4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
 5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
 6. Servire.
 7. VERSIONE PELLE CROCCANTE
 8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
 9. Asciugare le alette con carta assorbente.
 10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
 11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
 12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
 13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
 14. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Carnitas in slow cooker

16 oz - 820 kcal ● 79g proteine ● 56g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

spalla di maiale
1 lbs (453g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. Metti 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. Usa due forchette per sfilacciare il maiale. Servi.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spaghetti di zucchine con pancetta

542 kcal ● 37g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 2/3 medio (327g)
bacon, crudo
3 1/3 fetta(e) (94g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
3 1/3 medio (653g)
bacon, crudo
6 2/3 fetta(e) (189g)

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.
-

Salmone al pesto al forno

6 oz - 404 kcal ● 35g proteine ● 29g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
salsa pesto
2 cucchiaino (32g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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 di tonno e avocado

727 kcal ● 68g proteine ● 40g grassi ● 10g carboidrati ● 14g fibre



avocado

5/6 avocado (168g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

insalata mista

1 2/3 tazza (50g)

tonno in scatola

1 2/3 lattina (287g)

pomodori

6 2/3 cucchiaio, tritata (75g)

cipolla, tritato finemente

3/8 piccolo (29g)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

334 kcal ● 24g proteine ● 24g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa all'onion francese (french onion dip)

5 cucchiaio (74g)

cotenna di maiale (pork rinds)

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa all'onion francese (french onion dip)

10 cucchiaio (147g)

cotenna di maiale (pork rinds)

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)

3/4 tazza (216g)

cotenna di maiale (pork rinds)

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo fritto low carb

16 oz - 936 kcal ● 80g proteine ● 68g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

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 tritate 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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cosce di pollo Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (20mL)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

1/2 lbs (227g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Spaghetti di zucchine all'aglio

435 kcal ● 7g proteine ● 38g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



olio d'oliva

2 2/3 cucchiaio (40mL)

zucchine

2 2/3 medio (523g)

aglio, tritato finemente

1 1/3 spicchio (4g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

909 kcal ● 55g proteine ● 69g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



formaggio

1 1/4 tazza, grattugiata (141g)

formaggio parmigiano

5 cucchiaino (8g)

zucchine

1 2/3 medio (327g)

bacon, crudo

1 2/3 fetta(e) (47g)

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 il formaggio e i pezzetti di pancetta e riscalda fino a quando il formaggio si è sciolto.
 4. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salsiccia italiana

3 salsiccia - 771 kcal ● 42g proteine ● 63g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia di maiale italiana, cruda
3 salsicciotto (323g)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

122 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
zucchine
3/4 medio (147g)
aglio, tritato finemente
3/8 spicchio (1g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
 3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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.

Cosce di pollo con rub secco piccante

4 coscia/e di pollo - 815 kcal ● 114g proteine ● 38g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
4 coscia(e) (592g)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
pepe di cayenna
1/4 cucchiaio (1g)
origano secco
1/2 cucchiaio, foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
8 coscia(e) (1184g)
cumino macinato
2 2/3 cucchiaino (6g)
peperoncino in polvere
2 2/3 cucchiaino (7g)
pepe di cayenna
1/2 cucchiaio (2g)
origano secco
2 2/3 cucchiaino, foglie (3g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
 2. In una ciotola mescola le spezie e un pizzico di sale. Regola la quantità di cayenne in base al livello di piccantezza desiderato. Aggiungi il pollo e mescola fino a ricoprire uniformemente.
 3. Disponi le cosce di pollo su una teglia e cuoci per 20-30 minuti, fino a quando sono cotte e non sono più rosate all'interno. Servi.
-

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

zucchine

1/2 medio (98g)

aglio, tritato finemente

1/4 spicchio (1g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zucchina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Bistecca al pepe

9 oncia (once) - 792 kcal ● 45g proteine ● 66g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 oncia (once) porzioni

burro

1 cucchiaio (16g)

sale

3 pizzico (2g)

ribeye crudo

1/2 lbs (255g)

rosmarino, essiccato

3 pizzico (0g)

pepe nero

3/4 cucchiaio, macinato (5g)

1. Ricopri entrambi i lati delle bistecche con pepe e rosmarino.
2. Scalda il burro in una padella capiente. Aggiungi le bistecche e cuoci a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato per una cottura media (o secondo il grado di cottura desiderato).
3. Togli le bistecche dalla padella e cospargi con sale. Servi.