

Dieta - Menù dieta keto da 2800 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 2767 kcal ● 192g proteine (28%) ● 199g grassi (65%) ● 32g carboidrati (5%) ● 22g fibre (3%)

Colazione

490 kcal, 38g proteine, 3g carboidrati netti, 36g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
8 mini muffin- 489 kcal

Snack

390 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole
9 cialde- 392 kcal

Pranzo

930 kcal, 73g proteine, 17g carboidrati netti, 57g grassi



Formaggio
3 oz- 343 kcal



Club di prosciutto in involtino di lattuga
2 1/2 wrap(i)- 585 kcal

Cena

960 kcal, 65g proteine, 7g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo con funghi
9 oz- 886 kcal



Zoodles base
1/2 zucchini- 73 kcal

Giorno 2 2780 kcal ● 205g proteine (29%) ● 206g grassi (67%) ● 18g carboidrati (3%) ● 10g fibre (1%)

Colazione

490 kcal, 38g proteine, 3g carboidrati netti, 36g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
8 mini muffin- 489 kcal

Snack

390 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole
9 cialde- 392 kcal

Pranzo

940 kcal, 86g proteine, 3g carboidrati netti, 64g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal



Carnitas in slow cooker
16 oz- 820 kcal

Cena

960 kcal, 65g proteine, 7g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo con funghi
9 oz- 886 kcal



Zoodles base
1/2 zucchini- 73 kcal

Giorno 3

2742 kcal ● 217g proteine (32%) ● 190g grassi (62%) ● 26g carboidrati (4%) ● 16g fibre (2%)

Colazione

460 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal

Snack

390 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole

9 cialde- 392 kcal

Pranzo

940 kcal, 86g proteine, 3g carboidrati netti, 64g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal



Carnitas in slow cooker

16 oz- 820 kcal

Cena

950 kcal, 88g proteine, 14g carboidrati netti, 57g grassi



Funghi saltati

8 oz di funghi- 191 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

285 kcal



Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal

Giorno 4

2777 kcal ● 213g proteine (31%) ● 193g grassi (62%) ● 29g carboidrati (4%) ● 19g fibre (3%)

Colazione

460 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal

Snack

400 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i)- 216 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

970 kcal, 79g proteine, 8g carboidrati netti, 66g grassi



Alette di pollo BBQ senza zucchero

21 1/3 oz- 819 kcal



Strisce di peperone e guacamole (keto)

150 kcal

Cena

950 kcal, 88g proteine, 14g carboidrati netti, 57g grassi



Funghi saltati

8 oz di funghi- 191 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

285 kcal



Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal

Giorno 5

2777 kcal ● 251g proteine (36%) ● 170g grassi (55%) ● 34g carboidrati (5%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

460 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal

Snack

400 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i)- 216 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

935 kcal, 95g proteine, 15g carboidrati netti, 52g grassi



Filetto di maiale

13 1/3 oz- 390 kcal



Funghi saltati

16 oz di funghi- 381 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal

Cena

985 kcal, 109g proteine, 13g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

902 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 6

2759 kcal ● 232g proteine (34%) ● 177g grassi (58%) ● 33g carboidrati (5%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

525 kcal, 24g proteine, 4g carboidrati netti, 43g grassi



Pane low carb con burro di mandorle

1 fetta(e)- 164 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

335 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



Semi di zucca

183 kcal



Fragole e panna

153 kcal

Pranzo

915 kcal, 88g proteine, 11g carboidrati netti, 56g grassi



Pollo alla Caprese

10 2/3 oz- 796 kcal



Peperoni cotti

1 peperone(s)- 120 kcal

Cena

985 kcal, 109g proteine, 13g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

902 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 7

2784 kcal ● 233g proteine (34%) ● 187g grassi (60%) ● 27g carboidrati (4%) ● 16g fibre (2%)

Colazione

525 kcal, 24g proteine, 4g carboidrati netti, 43g grassi



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



Uovo nella melanzana
361 kcal

Snack

335 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Fragole e panna
153 kcal

Pranzo

915 kcal, 88g proteine, 11g carboidrati netti, 56g grassi



Pollo alla Caprese
10 2/3 oz- 796 kcal



Peperoni cotti
1 peperone(s)- 120 kcal

Cena

1010 kcal, 111g proteine, 7g carboidrati netti, 59g grassi



Petti di pollo alla Caesar
16 oz- 918 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
91 kcal

Bevande

- acqua
1 tazza (230mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
23 1/2 grande (1175g)
- formaggio di capra
1/2 tazza (112g)
- formaggio
3/4 lbs (358g)
- burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (208g)
- panna da montare (heavy cream)
1/3 tazza (79mL)
- formaggio parmigiano
1/4 tazza (23g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (627g)
- lattuga romana (romaine)
2 1/2 foglia esterna (70g)
- cipolla
10 fette sottili (90g)
- funghi
2 3/4 lbs (1247g)
- zucchine
4 grande (1303g)
- aglio
2 1/4 spicchio (7g)
- peperone
2 3/4 grande (447g)
- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon
1 1/4 cucchiaio (19g)
- sale
2 1/4 g (2g)
- pepe nero
3 pizzico (0g)
- basilico fresco
6 1/3 cucchiaio, tritato (17g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/2 tazza (120mL)
- olio
6 1/4 oz (190mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 tazza (106mL)
- condimento Caesar
4 cucchiaio (59g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 1/2 lbs (2412g)
- alette di pollo con pelle, crude
1 1/3 lbs (605g)

Altro

- guacamole, confezionata
9 1/2 oz (270g)
- miscela di erbe italiane
2 cucchiaino (7g)
- salsa barbecue senza zucchero
2 3/4 cucchiaio (40g)
- insalata mista
6 tazza (180g)
- brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)
- farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)

Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale
2 lbs (907g)
- filetto di maiale, crudo
13 1/3 oz (378g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3/4 tazza, intera (107g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 oz (118g)
- burro di mandorle
1/2 cucchiaio (8g)

- cumino macinato
4 cucchiaino (8g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
13 1/4 oz (376g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (326g)
 - fragole
1/2 tazza, affettata (83g)
-

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
4 cucchiaio (64g)
- salsa pesto
1/3 tazza (85g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

8 mini muffin - 489 kcal ● 38g proteine ● 36g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
4 cucchiaino (20mL)
uova
4 grande (200g)
formaggio di capra
4 cucchiaino (56g)
pomodori, tritato
4 fetta/e sottili/piccole (60g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 cucchiaino (40mL)
uova
8 grande (400g)
formaggio di capra
1/2 tazza (112g)
pomodori, tritato
8 fetta/e sottili/piccole (120g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ova 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 3 pasti:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
uova
9 grande (450g)

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
uova
1/2 grande (25g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)

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.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Formaggio

3 oz - 343 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

formaggio
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Club di prosciutto in involtino di lattuga

2 1/2 wrap(i) - 585 kcal ● 54g proteine ● 29g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 1/2 wrap(i) porzioni

dijon
1 1/4 cucchiaio (19g)
lattuga romana (romaine)
2 1/2 foglia esterna (70g)
affettati di prosciutto
10 oz (284g)
cipolla
10 fette sottili (90g)
pomodori
5 fetta/e sottili/piccole (75g)
avocado, a fette
5/8 avocado (126g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
3. Avvolgi la foglia. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

basilico fresco

1/2 cucchiaio, tritato (1g)

mozzarella fresca, a fette

1 oz (28g)

pomodori, a fette

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

basilico fresco

1 cucchiaio, tritato (3g)

mozzarella fresca, a fette

2 oz (57g)

pomodori, a fette

3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(137g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
 2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.
-

Carnitas in slow cooker

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



Per singolo pasto:

spalla di maiale

1 lbs (453g)

Per tutti i 2 pasti:

spalla di maiale

2 lbs (907g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Alette di pollo BBQ senza zucchero

21 1/3 oz - 819 kcal ● 76g proteine ● 56g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 21 1/3 oz porzioni

salsa barbecue senza zucchero

2 2/3 cucchiaio (40g)

alette di pollo con pelle, crude

1 1/3 lbs (605g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nDisporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.\r\nCuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.\r\nOpzionale: quando il pollo è quasi cotto, mettere la salsa barbecue in un pentolino e scaldarla fino a quando è tiepida.\r\nTogliere le alette dal forno quando sono cotte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.\r\nServire.

Strisce di peperone e guacamole (keto)

150 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



guacamole, confezionata

4 cucchiaio (62g)

peperone, a fette

1 medio (119g)

1. Affetta i peperoni ed elimina i semi.
 2. Spalma il guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingere.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Filetto di maiale

13 1/3 oz - 390 kcal ● 79g proteine ● 8g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

filetto di maiale, crudo

13 1/3 oz (378g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.

Funghi saltati

16 oz di funghi - 381 kcal ● 14g proteine ● 30g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 16 oz di funghi porzioni

olio

2 cucchiaio (30mL)

funghi, a fette

1 lbs (454g)

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

Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
zucchine
1 medio (196g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo alla Caprese

10 2/3 oz - 796 kcal ● 87g proteine ● 46g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
basilico fresco
2 2/3 cucchiaio, tritato (7g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)
salsa pesto
2 2/3 cucchiaio (43g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (2g)
mozzarella fresca, affettato
2 2/3 oz (76g)
pomodori, tagliato in quarti
4 pomodorini (68g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
basilico fresco
1/3 tazza, tritato (14g)
olio
2 2/3 cucchiaino (13mL)
salsa pesto
1/3 tazza (85g)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaio (5g)
mozzarella fresca, affettato
1/3 lbs (151g)
pomodori, tagliato in quarti
8 pomodorini (136g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere.
Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo.
Cuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura.
Nel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico.
Quando 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.
Togliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto.
Servire.

Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
2 grande (328g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cialdine di formaggio e guacamole

9 cialde - 392 kcal ● 17g proteine ● 32g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1/2 tazza, grattugiato (63g)
guacamole, confezionata
1/4 tazza (70g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
1 2/3 tazza, grattugiato (189g)
guacamole, confezionata
13 1/2 cucchiaino (209g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Involtini di prosciutto e formaggio

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



Per singolo pasto:

formaggio

6 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.

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fragole e panna

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



Per singolo pasto:

fragole
4 cucchiaio, affettata (42g)
panna da montare (heavy cream)
2 2/3 cucchiaio (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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo con funghi

9 oz - 886 kcal ● 63g proteine ● 68g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 coscia(e) (255g)

funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

3 cucchiaino (45mL)

sale

3 pizzico (1g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3 coscia(e) (510g)

funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore

3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Zoodles base

1/2 zucchina - 73 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1/2 grande (162g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 grande (323g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Funghi saltati

8 oz di funghi - 191 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
funghi, a fette
1 lbs (454g)

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

Spaghetti di zucchine all'aglio

285 kcal ● 4g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 3/4 cucchiaio (26mL)
zucchine
1 3/4 medio (343g)
aglio, tritato finemente
7/8 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/4 tazza (53mL)
zucchine
3 1/2 medio (686g)
aglio, tritato finemente
1 3/4 spicchio (5g)

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.

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata paleo di pollo con salsa verde

902 kcal ● 91g proteine ● 49g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
salsa verde
2 cucchiaino (32g)
avocado, affettato
4 fette (100g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
insalata mista
6 tazza (180g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
salsa verde
4 cucchiaino (64g)
avocado, affettato
8 fette (200g)
pomodori, tritato
2 pomodoro roma (160g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
3. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petti di pollo alla Caesar

16 oz - 918 kcal ● 109g proteine ● 52g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

condimento Caesar

4 cucchiaio (59g)

formaggio parmigiano

4 cucchiaio (20g)

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.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

91 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



zucchine

1/2 medio (98g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

formaggio parmigiano

1/2 cucchiaio (3g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 3. Completa con parmigiano e servi.
-