

Dieta - Menu dieta keto da 3000 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 2963 kcal ● 271g proteine (37%) ● 198g grassi (60%) ● 14g carboidrati (2%) ● 9g fibre (1%)

Colazione

535 kcal, 28g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pane low carb con burro di mandorle
2 fetta(e)- 329 kcal

Snack

365 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 31g grassi



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



Noci di macadamia
218 kcal

Pranzo

1045 kcal, 53g proteine, 3g carboidrati netti, 91g grassi



Bistecca con burro alle erbe
884 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal

Cena

1015 kcal, 171g proteine, 6g carboidrati netti, 33g grassi



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



Petto di pollo marinato
26 2/3 oz- 942 kcal

Giorno 2 2963 kcal ● 271g proteine (37%) ● 198g grassi (60%) ● 14g carboidrati (2%) ● 9g fibre (1%)

Colazione

535 kcal, 28g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pane low carb con burro di mandorle
2 fetta(e)- 329 kcal

Snack

365 kcal, 19g proteine, 1g carboidrati netti, 31g grassi



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



Noci di macadamia
218 kcal

Pranzo

1045 kcal, 53g proteine, 3g carboidrati netti, 91g grassi



Bistecca con burro alle erbe
884 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal

Cena

1015 kcal, 171g proteine, 6g carboidrati netti, 33g grassi



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



Petto di pollo marinato
26 2/3 oz- 942 kcal

Giorno 3

2958 kcal ● 181g proteine (24%) ● 230g grassi (70%) ● 25g carboidrati (3%) ● 17g fibre (2%)

Colazione

535 kcal, 28g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pane low carb con burro di mandorle
2 fetta(e)- 329 kcal

Snack

435 kcal, 15g proteine, 5g carboidrati netti, 38g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci di macadamia
218 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

1055 kcal, 65g proteine, 14g carboidrati netti, 81g grassi



Salsiccia italiana
2 salsiccia- 514 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
542 kcal

Cena

930 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 67g grassi



Macinato di cavolfiore e spinaci
2 tazza(e)- 142 kcal



Ali di pollo Buffalo
18 2/3 oz- 788 kcal

Giorno 4

3054 kcal ● 205g proteine (27%) ● 229g grassi (67%) ● 31g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

Colazione

545 kcal, 34g proteine, 6g carboidrati netti, 42g grassi



Pizza per colazione con base di uova
531 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

435 kcal, 15g proteine, 5g carboidrati netti, 38g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci di macadamia
218 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

1055 kcal, 65g proteine, 14g carboidrati netti, 81g grassi



Salsiccia italiana
2 salsiccia- 514 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
542 kcal

Cena

1020 kcal, 91g proteine, 7g carboidrati netti, 69g grassi



Merluzzo arrostito semplice
13 1/3 oz- 495 kcal



Spaghetti di zucchine al formaggio
524 kcal

Giorno 5

2940 kcal ● 247g proteine (34%) ● 202g grassi (62%) ● 23g carboidrati (3%) ● 11g fibre (2%)

Colazione

545 kcal, 34g proteine, 6g carboidrati netti, 42g grassi



Pizza per colazione con base di uova
531 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

435 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



Noci di macadamia
218 kcal



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

Pranzo

995 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 76g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Cosce di pollo Buffalo
16 oz- 934 kcal

Cena

970 kcal, 121g proteine, 10g carboidrati netti, 47g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
18 oz- 666 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
303 kcal

Giorno 6

2970 kcal ● 216g proteine (29%) ● 210g grassi (64%) ● 31g carboidrati (4%) ● 24g fibre (3%)

Colazione

535 kcal, 33g proteine, 8g carboidrati netti, 40g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Snack

435 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



Noci di macadamia
218 kcal



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

Pranzo

995 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 76g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Cosce di pollo Buffalo
16 oz- 934 kcal

Cena

1005 kcal, 90g proteine, 17g carboidrati netti, 57g grassi



Merluzzo alla cajun
9 oz- 281 kcal



Cavolo collard all'aglio
239 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
488 kcal

Giorno 7

3043 kcal ● 177g proteine (23%) ● 227g grassi (67%) ● 37g carboidrati (5%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

535 kcal, 33g proteine, 8g carboidrati netti, 40g grassi



Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Snack

435 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



Noci di macadamia

218 kcal



Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

1065 kcal, 35g proteine, 10g carboidrati netti, 93g grassi



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



Tacos di formaggio e guacamole

4 taco/i- 700 kcal

Cena

1005 kcal, 90g proteine, 17g carboidrati netti, 57g grassi



Merluzzo alla cajun

9 oz- 281 kcal



Cavolo collard all'aglio

239 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

488 kcal

Altro

- cotenna di maiale (pork rinds)
2 oz (57g)
- cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
- farina di mandorle
2 oz (62g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
4 salsicciotto (430g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
- cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)
- guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 lbs (198g)
- burro di mandorle
2 oz (55g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Grassi e oli

- olio
6 oz (180mL)
- salsa per marinare
1 2/3 tazza (401mL)
- olio d'oliva
2 1/3 oz (73mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
- aglio
10 spicchio(i) (31g)
- prezzemolo fresco
5 cucchiaino (6g)
- zucchine
10 medio (1960g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (362g)
- sedano crudo
8 gambo medio (19–20 cm) (320g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
31 medio (1373g)
- burro
3 1/3 cucchiaio (47g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaio (13g)
- formaggio
1/2 lbs (211g)
- formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
1/4 cucchiaio (4g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaio (10g)
- dijon
1/2 cucchiaio (8g)
- pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (8g)
- condimento Cajun
2 cucchiaio (14g)

Prodotti a base di manzo

- ribeye crudo
16 2/3 oz (473g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
14 2/3 fetta(e) (416g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (127mL)

Bevande

- polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 1/2 lbs (1997g)
- alette di pollo con pelle, crude
18 3/4 oz (530g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
2 lbs (888g)

Salsicce e salumi

- pepperoni
24 fette (48g)
- affettati di prosciutto
6 fetta (138g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)

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 copri le 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.

Pane low carb con burro di mandorle

2 fetta(e) - 329 kcal ● 9g proteine ● 30g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
olio
1 cucchiaio (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 cucchiaio (8g)

Per tutti i 3 pasti:

farina di mandorle
1/2 tazza(e) (55g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
lievito in polvere (baking powder)
1/4 cucchiaio (4g)
sale
4 pizzico (3g)
uova
1 1/2 grande (75g)
burro di mandorle
1 1/2 cucchiaio (24g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pizza per colazione con base di uova

531 kcal ● 34g proteine ● 42g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 extra large (224g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
pepperoni, tagliato a metà
12 fette (24g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 extra large (448g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
pepperoni, tagliato a metà
24 fette (48g)

1. Sbatti le uova e i condimenti in una ciotola piccola.
2. Scalda l'olio scelto in una padella (assicurati che la padella sia di dimensioni adatte alla quantità di uova) a fuoco medio-alto.
3. Versa le uova nella padella e distribuiscile in uno strato uniforme sul fondo.
4. Cuoci le uova un paio di minuti, solo fino a quando il fondo inizia a rassodarsi.
5. Metti i condimenti (pomodoro, pepperoni, altre verdure a disposizione) sul composto di uova e continua la cottura fino a quando le uova sono pronte e i condimenti sono riscaldati.
6. 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 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

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.
-

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
 2. Spalma il burro di arachidi al centro
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bistecca con burro alle erbe

884 kcal ● 42g proteine ● 79g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

ribeye crudo
1/2 lbs (236g)
dijon
1 cucchiaino (4g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
burro, ammorbidito
5 cucchiaino (24g)
aglio, tritato
5/6 spicchio (3g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

ribeye crudo
16 2/3 oz (473g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
olio
1 cucchiaio (17mL)
burro, ammorbidito
1/4 tazza (47g)
aglio, tritato
1 2/3 spicchio (5g)
prezzemolo fresco, tritato
5 cucchiaino (6g)

1. Se il burro non è morbido, mettilo in una ciotolina adatta al microonde e scaldalo per 3-8 secondi finché si ammorbidirà un poco. Aggiungi aglio, senape di Digione, solo metà del prezzemolo e un po' di sale e pepe al burro. Mescola fino a combinare.
Asciuga la bistecca e condisci con sale e pepe.
Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Cuoci la bistecca fino al grado di cottura desiderato, circa 3-5 minuti per lato. Trasferisci la bistecca su un tagliere e lasciala riposare.
Affetta la bistecca e servi con il burro alle erbe sopra e il prezzemolo rimanente.

Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1/2 medio (98g)
bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 medio (196g)
bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia italiana

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Cosce di pollo Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteine ● 71g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucchiaio (40mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

1/3 tazza (80mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

2 lbs (907g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci pecan

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



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

4 taco/i - 700 kcal ● 30g proteine ● 58g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 taco/i porzioni

formaggio cheddar

1 tazza, grattugiata (113g)

guacamole, confezionata

1/2 tazza (124g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 3 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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Macinato di cavolfiore e spinaci

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



Per singolo pasto:

cavolfiore "riso" surgelato
16 cucchiaio, surgelata (106g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi, tritato
1/2 tazza(e) (15g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, surgelata (212g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi, tritato
1 tazza(e) (30g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

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

Petto di pollo marinato

26 2/3 oz - 942 kcal ● 168g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 2/3 lbs (747g)
salsa per marinare
13 1/3 cucchiaio (200mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/3 lbs (1493g)
salsa per marinare
1 2/3 tazza (400mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiarlo 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Macinato di cavolfiore e spinaci

2 tazza(e) - 142 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

cavolfiore "riso" surgelato

2 tazza, surgelata (212g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

spinaci freschi, tritato

1 tazza(e) (30g)

aglio, tagliato a dadini

2 spicchio(i) (6g)

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

Ali di pollo Buffalo

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g proteine ● 57g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 2/3 oz porzioni

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

alette di pollo con pelle, crude

18 2/3 oz (530g)

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaio (47mL)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Merluzzo arrostito semplice

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

merluzzo, crudo

13 1/3 oz (378g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Spaghetti di zucchine al formaggio

524 kcal ● 23g proteine ● 44g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



zucchine

1 medio (196g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

formaggio parmigiano

1 cucchiaino (5g)

formaggio

3/4 tazza, grattugiata (85g)

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 gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e riscalda fino a scioglimento.
3. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo al limone e pepe

18 oz - 666 kcal ● 114g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaio (8g)

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.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

303 kcal ● 6g proteine ● 26g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



zucchine
1 2/3 medio (327g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
formaggio parmigiano
5 cucchiaino (8g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo alla cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
1/2 lbs (255g)
condimento Cajun
1 cucchiaio (7g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
18 oz (510g)
condimento Cajun
2 cucchiaio (14g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Spaghetti di zucchine con pancetta

488 kcal ● 33g proteine ● 35g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/2 medio (294g)
bacon, crudo
3 fetta(e) (85g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
3 medio (588g)
bacon, crudo
6 fetta(e) (170g)

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.
-