

# Dieta - Menu dieta keto da 3500 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

3474 kcal ● 188g proteine (22%) ● 268g grassi (70%) ● 37g carboidrati (4%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

640 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 47g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
149 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**  
489 kcal

### Snack

410 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Pranzo

1250 kcal, 37g proteine, 11g carboidrati netti, 111g grassi



**Noci pecan**  
3/4 tazza- 549 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**  
4 taco/i- 700 kcal

### Cena

1180 kcal, 98g proteine, 13g carboidrati netti, 79g grassi



**Tritato di tacchino base**  
9 1/3 oz- 438 kcal



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



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
651 kcal

## Giorno 2

3542 kcal ● 242g proteine (27%) ● 245g grassi (62%) ● 43g carboidrati (5%) ● 49g fibre (6%)

### Colazione

640 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 47g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
149 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**  
489 kcal

### Snack

410 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Pranzo

1185 kcal, 66g proteine, 11g carboidrati netti, 95g grassi



**Cosce di pollo Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
408 kcal

### Cena

1310 kcal, 122g proteine, 17g carboidrati netti, 72g grassi



**Insalata di tonno e avocado**  
1309 kcal

## Giorno 3

3451 kcal ● 282g proteine (33%) ● 238g grassi (62%) ● 30g carboidrati (3%) ● 16g fibre (2%)

### Colazione

540 kcal, 37g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Panino con bacon e uova**  
1 panino(i)- 442 kcal

### Snack

410 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Pranzo

1270 kcal, 159g proteine, 5g carboidrati netti, 68g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
82 kcal



**Tilapia al grill**  
28 oz- 1190 kcal

### Cena

1230 kcal, 60g proteine, 18g carboidrati netti, 98g grassi



**Bocconcini di bistecca**  
8 oz- 563 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
666 kcal

## Giorno 4

3497 kcal ● 282g proteine (32%) ● 243g grassi (63%) ● 29g carboidrati (3%) ● 15g fibre (2%)

### Colazione

540 kcal, 37g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Panino con bacon e uova**  
1 panino(i)- 442 kcal

### Snack

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



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



**Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci**  
3 tasca/e- 158 kcal



**Formaggio**  
1 oz- 114 kcal

### Pranzo

1270 kcal, 159g proteine, 5g carboidrati netti, 68g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
82 kcal



**Tilapia al grill**  
28 oz- 1190 kcal

### Cena

1230 kcal, 60g proteine, 18g carboidrati netti, 98g grassi



**Bocconcini di bistecca**  
8 oz- 563 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
666 kcal

## Giorno 5

3471 kcal ● 209g proteine (24%) ● 267g grassi (69%) ● 40g carboidrati (5%) ● 19g fibre (2%)

### Colazione

585 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi



**Omelette prosciutto e formaggio**  
430 kcal



**Yogurt greco a basso contenuto di zucchero**  
2 contenitore(i)- 156 kcal

### Snack

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



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



**Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci**  
3 tasca/e- 158 kcal



**Formaggio**  
1 oz- 114 kcal

### Pranzo

1150 kcal, 46g proteine, 16g carboidrati netti, 95g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
423 kcal



**Bistecca al pepe**  
6 oncia (once)- 528 kcal

### Cena

1280 kcal, 80g proteine, 10g carboidrati netti, 101g grassi



**Spaghetti di zucchine al formaggio**  
393 kcal



**Cosce di pollo con funghi**  
9 oz- 886 kcal

## Giorno 6

3479 kcal ● 249g proteine (29%) ● 255g grassi (66%) ● 37g carboidrati (4%) ● 10g fibre (1%)

### Colazione

585 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi



**Omelette prosciutto e formaggio**  
430 kcal



**Yogurt greco a basso contenuto di zucchero**  
2 contenitore(i)- 156 kcal

### Snack

440 kcal, 28g proteine, 1g carboidrati netti, 35g grassi



**Crostone di maiale (Pork rinds)**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Noci di macadamia**  
218 kcal

### Pranzo

1175 kcal, 84g proteine, 15g carboidrati netti, 85g grassi



**Pollo fritto low carb**  
16 oz- 936 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Cena

1280 kcal, 80g proteine, 10g carboidrati netti, 101g grassi



**Spaghetti di zucchine al formaggio**  
393 kcal



**Cosce di pollo con funghi**  
9 oz- 886 kcal

## Giorno 7

3479 kcal ● 353g proteine (41%) ● 207g grassi (53%) ● 38g carboidrati (4%) ● 14g fibre (2%)

### Colazione

585 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi



**Omelette prosciutto e formaggio**  
430 kcal



**Yogurt greco a basso contenuto di zucchero**  
2 contenitore(i)- 156 kcal

### Snack

440 kcal, 28g proteine, 1g carboidrati netti, 35g grassi



**Crostone di maiale (Pork rinds)**  
1 1/2 oz- 224 kcal



**Noci di macadamia**  
218 kcal

### Pranzo

1175 kcal, 84g proteine, 15g carboidrati netti, 85g grassi



**Pollo fritto low carb**  
16 oz- 936 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Cena

1280 kcal, 184g proteine, 11g carboidrati netti, 52g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
28 oz- 1105 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
174 kcal

---

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
11 1/2 g (11g)
- sale  
1 oz (24g)
- basilico fresco  
6 foglie (3g)
- rosmarino, essiccato  
2 pizzico (0g)
- condimento Cajun  
1/2 cucchiaino (3g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
13 3/4 oz (434mL)
- olio  
1 2/3 oz (51mL)
- condimento per insalata  
2/3 tazza (158mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 tazza (106mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
3 confezione 280 g (870g)
- aglio  
7 1/4 spicchio(i) (22g)
- pomodori  
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (434g)
- zucchine  
16 2/3 medio (3267g)
- cipolla  
3/4 piccolo (53g)
- funghi  
3/4 lbs (340g)
- cavolini di Bruxelles  
6 oz (170g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
24 grande (1200g)
- formaggio cheddar  
1 tazza, grattugiata (113g)
- burro  
1/2 stecca (55g)
- formaggio parmigiano  
2/3 tazza (56g)

## Altro

- guacamole, confezionata  
1/2 tazza (124g)
- insalata mista  
13 1/2 tazza (405g)
- cosce di pollo con pelle  
3 lbs (1285g)
- Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato  
6 contenitore(i) (900g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
4 oz (113g)
- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (3g)

## Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo  
9 1/3 oz (265g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3 coscia(e) (510g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
1 3/4 lbs (794g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
4 fetta(e) (113g)
- bacon cotto  
12 fetta(e) (120g)
- prosciutto cotto  
4 oz (113g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3 lattina (516g)
- tilapia cruda  
3 1/2 lbs (1568g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
2 1/4 cucchiaino (34mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/2 tazza (144g)
- salsa piccante  
2 cucchiaino (30mL)

## Prodotti a base di manzo

formaggio  
3/4 lbs (339g)

### Frutta e succhi di frutta

avocado  
3 avocado (603g)

succo di lime  
1 cucchiaio (15mL)

succo di limone  
1/4 tazza (53mL)

### Prodotti a base di noci e semi

noci pecan  
1 1/4 tazza, metà (124g)

semi di girasole  
1/4 lbs (128g)

noci di macadamia sgusciate tostate  
2 oz (57g)

sirloin crudo  
1 lbs (453g)

ribeye crudo  
6 oz (170g)

### Salsicce e salumi

affettati di prosciutto  
6 fetta (138g)

### Bevande

acqua  
3/4 tazza(e) (178mL)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Spinaci saltati semplici

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**spinaci freschi**  
12 tazza(e) (360g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/2 spicchio (5g)

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 con pomodoro e avocado

489 kcal ● 23g proteine ● 37g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
3 pizzico (1g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**pomodori**  
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)  
**avocado, affettato**  
3/4 avocado (151g)  
**basilico fresco, tritato**  
3 foglie (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pomodori**  
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)  
**avocado, affettato**  
1 1/2 avocado (302g)  
**basilico fresco, tritato**  
6 foglie (3g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Spinaci saltati semplici

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



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

### Panino con bacon e uova

1 panino(i) - 442 kcal ● 34g proteine ● 34g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
12 fetta(e) (120g)  
**uova**  
4 grande (200g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Prendi le strisce di bacon e tagliale a metà nel senso della lunghezza in modo da raddoppiare il numero di strisce (12 per ogni panino).
3. Per ogni lato di un 'panino', usa 6 strisce, con 3 posizionate verticalmente e 3 orizzontalmente. Intreccia i pezzi per creare una treccia.
4. Quando entrambi i lati del 'panino' sono pronti, mettili su una teglia e cuoci in forno per 20-30 minuti, girandoli a metà cottura.
5. Cuoci le uova secondo la tua preferenza.
6. Togli il bacon dal forno e, una volta raffreddato un po', metti le uova tra i 'panini' per formare il sandwich.
7. Servire.

## Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Omelette prosciutto e formaggio

430 kcal ● 33g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 2/3 grande (133g)  
**formaggio**  
1/3 tazza, grattugiata (38g)  
**burro**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 2/3 cucchiaino (48g)  
**prosciutto cotto, tritato**  
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
8 grande (400g)  
**formaggio**  
1 tazza, grattugiata (113g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1/2 tazza (144g)  
**prosciutto cotto, tritato**  
4 oz (113g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotola piccola fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente da 15–20 cm (6–8 pollici) a fuoco medio-alto.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte raggiungano la superficie calda della padella. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
5. Quando la superficie superiore delle uova si è addensata e non rimangono parti liquide visibili, metti prosciutto e formaggio su un lato dell'omelette.
6. Piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto; guarnisci con salsa. Servi.

### Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

2 contenitore(i) - 156 kcal ● 24g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato**  
2 contenitore(i) (300g)

Per tutti i 3 pasti:

**Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato**  
6 contenitore(i) (900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3/4 tazza porzioni

#### **noci pecan**

3/4 tazza, metà (74g)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteine ● 59g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

**salsa Frank's Red Hot**

2 1/4 cucchiaio (33mL)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

**cosce di pollo con pelle**

13 1/3 oz (378g)

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

408 kcal ● 6g proteine ● 35g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaio (38mL)

**zucchine**

2 1/2 medio (490g)

**aglio, tritato finemente**

1 1/4 spicchio (4g)

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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Spaghetti di zucchine all'aglio

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



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**zucchine**  
1/2 medio (98g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

### Tilapia al grill

28 oz - 1190 kcal ● 158g proteine ● 61g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**tilapia cruda**  
1 3/4 lbs (784g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (53mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
1/4 tazza (53mL)  
**pepe nero**  
1 3/4 cucchiaino, macinato (4g)  
**tilapia cruda**  
3 1/2 lbs (1568g)  
**olio d'oliva**  
1/2 tazza (105mL)  
**sale**  
1 3/4 cucchiaino (11g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Spinaci saltati semplici

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



**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)

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.

---

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

423 kcal ● 9g proteine ● 36g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



**zucchine**  
2 1/3 medio (457g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)  
**formaggio parmigiano**  
2 1/3 cucchiaio (12g)

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.

### Bistecca al pepe

6 oncia (once) - 528 kcal ● 30g proteine ● 44g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oncia (once) porzioni

**burro**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**ribeye crudo**  
6 oz (170g)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaio, macinato (3g)

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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pollo fritto low carb

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa piccante**  
2 cucchiaio (30mL)  
**condimento Cajun**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**cosce di pollo con pelle**  
32 oz (907g)  
**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**  
1 oz (28g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
5 1/4 tazza (158g)  
**condimento per insalata**  
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
10 1/2 tazza (315g)  
**condimento per insalata**  
2/3 tazza (158mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.  
Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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 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.

### Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
1/4 lbs (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Noci pecan

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

3 tasca/e - 158 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di prosciutto**  
3 fetta (69g)  
**formaggio**  
3 cucchiaio, grattugiato (21g)  
**spinaci freschi**  
15 foglie (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di prosciutto**  
6 fetta (138g)  
**formaggio**  
6 cucchiaio, grattugiato (42g)  
**spinaci freschi**  
30 foglie (30g)

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.

### 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.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cotenna di maiale (pork rinds)**

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**cotenna di maiale (pork rinds)**

3 oz (85g)

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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tritato di tacchino base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**

9 1/3 oz (265g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

### Pomodori al forno

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



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**pomodori**

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

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.

### Spaghetti di zucchine con pancetta

651 kcal ● 44g proteine ● 47g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



**zucchine**

2 medio (392g)

**bacon, crudo**

4 fetta(e) (113g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata di tonno e avocado

1309 kcal ● 122g proteine ● 72g grassi ● 17g carboidrati ● 25g fibre



#### avocado

1 1/2 avocado (302g)

#### succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

#### sale

3 pizzico (1g)

#### pepe nero

3 pizzico (0g)

#### insalata mista

3 tazza (90g)

#### tonno in scatola

3 lattina (516g)

#### pomodori

3/4 tazza, tritata (135g)

#### cipolla, tritato finemente

3/4 piccolo (53g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Bocconcini di bistecca

8 oz - 563 kcal ● 46g proteine ● 42g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### sirloin crudo

1/2 lbs (227g)

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### aglio, a dadini

1 spicchio(i) (3g)

#### burro, a temperatura ambiente

1/2 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

#### sirloin crudo

1 lbs (453g)

#### olio

1 cucchiaio (15mL)

#### aglio, a dadini

2 spicchio(i) (6g)

#### burro, a temperatura ambiente

1 cucchiaio (14g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

666 kcal ● 14g proteine ● 57g grassi ● 17g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
3 2/3 medio (719g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (55mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/4 tazza (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
7 1/3 medio (1437g)  
**olio d'oliva**  
1/2 tazza (110mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/2 tazza (37g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Spaghetti di zucchine al formaggio

393 kcal ● 17g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
3/4 medio (147g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**formaggio parmigiano**  
3/4 cucchiaio (4g)  
**formaggio**  
1/2 tazza, grattugiata (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
1 1/2 medio (294g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 1/2 cucchiaio (8g)  
**formaggio**  
1 tazza, grattugiata (127g)

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.

### 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.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 28 oz porzioni

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

1 3/4 lbs (794g)

**vinaigrette balsamica**

1/2 tazza (105mL)

**olio**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

**miscela di erbe italiane**

1 cucchiaino (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.

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

174 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**cavolini di Bruxelles**

6 oz (170g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.