

Dieta - Menu dieta keto da 1300 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

1251 kcal ● 170g proteine (54%) ● 55g grassi (39%) ● 13g carboidrati (4%) ● 7g fibre (2%)

Colazione

200 kcal, 14g proteine, 1g carboidrati netti, 16g grassi



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Pranzo

440 kcal, 65g proteine, 6g carboidrati netti, 16g grassi



Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

10 oz- 370 kcal

Snack

130 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



Chips di prosciutto con salsa

5 fette- 131 kcal

Cena

475 kcal, 71g proteine, 4g carboidrati netti, 18g grassi



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Petto di pollo marinato

10 2/3 oz- 377 kcal

Giorno 2

1255 kcal ● 127g proteine (41%) ● 72g grassi (52%) ● 16g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

Colazione

200 kcal, 14g proteine, 1g carboidrati netti, 16g grassi



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Pranzo

445 kcal, 23g proteine, 9g carboidrati netti, 34g grassi



Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal



Salmone semplice

3 oz- 192 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal

Snack

130 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



Chips di prosciutto con salsa

5 fette- 131 kcal

Cena

475 kcal, 71g proteine, 4g carboidrati netti, 18g grassi



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Petto di pollo marinato

10 2/3 oz- 377 kcal

Giorno 3

1252 kcal ● 96g proteine (31%) ● 85g grassi (61%) ● 13g carboidrati (4%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

200 kcal, 14g proteine, 1g carboidrati netti, 16g grassi



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca

183 kcal

Pranzo

460 kcal, 21g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Tacos di prosciutto

2 taco di prosciutto- 237 kcal

Cena

410 kcal, 52g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



Spaghetti di zucchine al parmigiano

91 kcal



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal

Giorno 4

1279 kcal ● 99g proteine (31%) ● 86g grassi (60%) ● 14g carboidrati (4%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

230 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca

183 kcal

Pranzo

460 kcal, 21g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Tacos di prosciutto

2 taco di prosciutto- 237 kcal

Cena

410 kcal, 52g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



Spaghetti di zucchine al parmigiano

91 kcal



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal

Giorno 5

1348 kcal ● 106g proteine (31%) ● 92g grassi (62%) ● 16g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

Colazione

230 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

420 kcal, 41g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
228 kcal

Cena

515 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
514 kcal

Giorno 6

1256 kcal ● 95g proteine (30%) ● 85g grassi (61%) ● 16g carboidrati (5%) ● 11g fibre (3%)

Colazione

240 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Wrap di uova con prosciutto e formaggio
1 wrap- 190 kcal

Snack

95 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Pranzo

450 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 31g grassi



Zoodles al limone, aglio e pollo
268 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

470 kcal, 32g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Salmone al formaggio e aglio
367 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 7

1256 kcal ● 95g proteine (30%) ● 85g grassi (61%) ● 16g carboidrati (5%) ● 11g fibre (3%)

Colazione

240 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 16g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Wrap di uova con prosciutto e formaggio
1 wrap- 190 kcal

Snack

95 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Cotenna di maiale e salsa
87 kcal

Pranzo

450 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 31g grassi



Zoodles al limone, aglio e pollo
268 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Cena

470 kcal, 32g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



Salmone al formaggio e aglio
367 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
16 fetta (368g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
13 cucchiaio (234g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 g (1g)
- sale
3 g (3g)
- pepe al limone
2 cucchiaino (4g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- cipolla in polvere
2 pizzico (1g)
- basilico fresco
2 foglie (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
- spinaci freschi
13 1/2 tazza(e) (405g)
- aglio
5 1/2 spicchio(i) (17g)
- zucchine
3 medio (588g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- pomodori
1/2 grande intero (\approx 7,6 cm dia.) (91g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- broccoli surgelati
3 tazza (273g)

Grassi e oli

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 lbs (1722g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2/3 lbs (312g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano
1 1/2 oz (43g)
- formaggio
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
- uova
8 grande (400g)
- formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)
- burro
1 cucchiaio (14g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
10 cucchiaio, intera (89g)
- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- semi di girasole
1 oz (28g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Altro

- guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
- pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 1/6 fl oz (35mL)

- olio d'oliva**
3 oz (97mL)
 - salsa per marinare**
2/3 tazza (161mL)
 - olio**
1 1/2 oz (43mL)
 - condimento per insalata**
1 cucchiaio (17mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pancetta

4 fetta (fette) - 202 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 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

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

spinaci freschi

2 tazza(e) (60g)

aglio, tagliato a dadini

1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Wrap di uova con prosciutto e formaggio

1 wrap - 190 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

formaggio

1 cucchiaio, grattugiato (7g)

affettati di prosciutto, tritato

1 fetta (23g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

formaggio

2 cucchiaio, grattugiato (14g)

affettati di prosciutto, tritato

2 fetta (46g)

1. Sgusciare le uova e separare albumi e tuorli in ciotole separate.
2. Mescolare leggermente gli albumi con una forchetta e versarli in una piccola padella antiaderente unta a fuoco basso, assicurandosi che il composto si stenda uniformemente a forma di cerchio.
3. Mentre l'albume cuoce, mescolare nel tuorlo il prosciutto, il formaggio e sale/pepe a piacere. Mescolare bene.
4. Una volta che l'albume si è rassodato un po', girarlo e finire di cuocere l'altro lato.
5. Rimuovere la «tortilla» di albume e versare nella padella il composto di tuorlo. Cuocere fino a cottura.
6. Mentre l'albume è ancora caldo, usarlo come tortilla e aggiungere il composto di tuorlo.
7. Arrotolare e servire.
8. Per conservare: si possono preparare in anticipo avvolgendoli nella pellicola trasparente e conservandoli in frigorifero. Riscaldare delicatamente al microonde quando pronti da mangiare.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Petto di pollo al limone e pepe

10 oz - 370 kcal ● 64g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

pepe al limone

2 cucchiaino (4g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Salmone semplice

3 oz - 192 kcal ● 17g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

salmone

3 oz (85g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Strofinare il salmone con olio e condire con un po' di sale e pepe.
2. Cuocere in padella o al forno:
3. **FRIGGERE IN PADELLA:** Scaldare una padella a fuoco medio. Mettere il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuocere circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. **COTTURA IN FORNO:** Preriscaldare il forno a 400°F (200°C). Mettere i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per 12-15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. Servire.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



zucchine
1 medio (196g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di prosciutto

2 taco di prosciutto - 237 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto
2 fetta (46g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto
4 fetta (92g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiato (28g)

1. Usare la carta stagnola per sollevare il prosciutto e dargli la forma di una conchiglia da taco.
2. Grigliare nel forno per qualche minuto fino a renderlo croccante. Potrebbero sembrare un po' molli, ma una volta che si raffreddano per qualche minuto si induriranno.
3. Aggiungere guacamole, salsa e formaggio nelle "conchiglie".
4. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

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



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

228 kcal ● 30g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
condimento per insalata
1 cucchiaino (17mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
1/4 lbs (128g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zoodles al limone, aglio e pollo

268 kcal ● 32g proteine ● 13g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaio (7g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
cipolla in polvere
1 pizzico (0g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
zucchine, tagliato a spirale
1/2 medio (98g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
5 oz (134g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaio (14g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
zucchine, tagliato a spirale
1 medio (196g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
9 1/2 oz (269g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sugli zoodles e mettili tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. In un pentolino, cuoci il burro e l'aglio per 1-2 minuti. Aggiungi aglio in polvere, cipolla in polvere, succo di limone e un pizzico di sale. Una volta incorporato, spegni il fuoco e metti la salsa da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi il pollo. Mescola di tanto in tanto e cuoci finché non è dorato e non è più rosa al centro.
4. Versa circa metà della salsa nella padella e mescola per ricoprire il pollo. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte.
5. Aggiungi gli zoodles nella padella con la salsa rimanente e saltali per un paio di minuti finché non si ammorbidiscono.
6. Unisci zoodles e pollo in una ciotola e servi.

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di prosciutto con salsa

5 fette - 131 kcal ● 20g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

5 fetta (115g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 1/2 cucchiaino (45g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

10 fetta (230g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

5 cucchiaino (90g)

1. Tagliare il prosciutto a pezzi della dimensione di un boccone.
2. Cuocere nel forno tostapane impostato a 400°F (200°C) oppure si possono friggere in padella con spray antiaderente.
3. Cuocere fino a quando i bordi iniziano a dorarsi e il prosciutto si rassoda, circa 6 minuti.
4. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Si rassoderanno ancora di più raffreddandosi.
5. Servire con salsa.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Cotenna di maiale e salsa

87 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaio (36g)

cotenna di maiale (pork rinds)

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaio (72g)

cotenna di maiale (pork rinds)

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Petto di pollo marinato

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
salsa per marinare
1/3 tazza (80mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
salsa per marinare
2/3 tazza (160mL)

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 e giorno 4

Spaghetti di zucchine al parmigiano

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



Per singolo pasto:

zucchine
1/2 medio (98g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 medio (196g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)

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

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

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



pollo allo spiedo, cotto

6 oz (170g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

cetriolo, affettato

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

pomodori, tagliato a spicchi

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salmone al formaggio e aglio

367 kcal ● 28g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano

2 1/2 cucchiaio (17g)

salmone

4 oz (113g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio(i) (2g)

basilico fresco, tritato

1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano

1/3 tazza (33g)

salmone

1/2 lbs (227g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

basilico fresco, tritato

2 foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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