Dieta - Menu dieta keto da 1400 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

1372 kcal 117g proteine (34%) 91g grassi (59%) 17g carboidrati (5%) 5g fibre (2%)

Colazione

235 kcal, 16g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
2 mini muffin- 122 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Snack

180 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 11g grassi

Piselli sugar snap
1/2 tazza- 14 kcal

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

465 kcal, 47g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Cena

495 kcal, 40g proteine, 6g carboidrati netti, 33g grassi

Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal

Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal

Giorno 2

1376 kcal 113g proteine (33%) 93g grassi (61%) 16g carboidrati (5%) 5g fibre (1%)

Colazione

235 kcal, 16g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
2 mini muffin- 122 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Snack

180 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 11g grassi

Piselli sugar snap
1/2 tazza- 14 kcal

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

465 kcal, 47g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Funghi saltati
4 oz di funghi- 95 kcal

Cena

500 kcal, 36g proteine, 6g carboidrati netti, 36g grassi

Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Insalata con roast beef e formaggio blue
220 kcal

Giorno 3

1408 kcal 105g proteine (30%) 97g grassi (62%) 16g carboidrati (5%) 13g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 16g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
2 mini muffin- 122 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Pranzo

495 kcal, 34g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Involtino di lattuga con prosciutto, bacon e avocado
1 wrap(i)- 365 kcal

Snack

185 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
1 contenitore(i)- 78 kcal

Involtini di prosciutto e formaggio
1 involtino(i)- 108 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi

Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 4

1452 kcal 109g proteine (30%) 100g grassi (62%) 15g carboidrati (4%) 13g fibre (4%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette con bacon
280 kcal

Pranzo

495 kcal, 34g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Involtino di lattuga con prosciutto, bacon e avocado
1 wrap(i)- 365 kcal

Snack

185 kcal, 21g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
1 contenitore(i)- 78 kcal

Involtini di prosciutto e formaggio
1 involtino(i)- 108 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi

Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 5

1383 kcal 120g proteine (35%) 92g grassi (60%) 15g carboidrati (4%) 3g fibre (1%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette con bacon
280 kcal

Pranzo

430 kcal, 44g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi

Salsiccia di pollo
3 salsiccia- 381 kcal

Spinaci saltati semplici
50 kcal

Snack

160 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 9g grassi

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

Cena

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

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
514 kcal

Giorno 6

1379 kcal 109g proteine (32%) 93g grassi (61%) 16g carboidrati (5%) 10g fibre (3%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi

"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal

Pranzo

430 kcal, 44g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi

Salsiccia di pollo
3 salsiccia- 381 kcal

Spinaci saltati semplici
50 kcal

Snack

160 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 9g grassi

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

Cena

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

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
514 kcal

Giorno 7

1379 kcal 106g proteine (31%) 93g grassi (61%) 15g carboidrati (4%) 14g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi

"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal

Pranzo

430 kcal, 31g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi

Cosce di pollo con pelle al miele e senape
4 oz- 279 kcal

Spinaci saltati semplici
149 kcal

Snack

160 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 9g grassi

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

Cena

515 kcal, 49g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi

Bistecca classica
8 oz bistecca- 475 kcal

Piselli mangiatutto
41 kcal

Lista della spesa

Bevande

- [ ] acqua
  1 cucchiaio (15mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  11 grande (550g)
- [ ] formaggio di capra
  3 cucchiaio (42g)
- [ ] formaggio
  1/2 lbs (218g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  4 stecca (112g)
- [ ] formaggio erborinato (blue cheese)
  1/2 oz (14g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (396g)
- [ ] funghi
  1/2 lbs (227g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  1 tazza (121g)
- [ ] piselli sugar snap
  1 tazza, intera (63g)
- [ ] cipolla
  2 cucchiaio, tritato (30g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  2 foglia esterna (56g)
- [ ] spinaci freschi
  1 1/4 confezione 280 g (345g)
- [ ] aglio
  1 1/4 spicchio (4g)
- [ ] cetriolo
  1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2/3 tazza (96g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1 3/4 lbs (794g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  10 oz (284g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] timo, essiccato
  1/8 oz (1g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  4 cucchiaio (60mL)
- [ ] avocado
  2 1/2 avocado (503g)
- [ ] succo di limone
  2 cucchiaino (10mL)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 3/4 cucchiaio (41mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 1/3 oz (74mL)
- [ ] condimento Caesar
  4 cucchiaino (20g)

Altro

- [ ] insalata mista
  2 1/2 oz (71g)
- [ ] Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
  2 contenitore(i) (300g)
- [ ] pollo allo spiedo, cotto
  3/4 lbs (340g)

Salsicce e salumi

- [ ] roast beef affettato
  1 oz (28g)
- [ ] affettati di prosciutto
  17 oz (480g)
- [ ] Salsiccia di pollo, cotta
  6 salsiccia (504g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  6 cucchiaio, senza guscio (38g)

Prodotti a base di maiale

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

Prodotti a base di manzo

- [ ] sirloin crudo
  1/2 lbs (227g)

Dolci

- [ ] pepe nero
  2 g (2g)
- [ ] sale
  1/6 oz (6g)
- [ ] aglio in polvere
  4 pizzico (2g)
- [ ] senape marrone da gastronomia
  1 cucchiaino (6g)
- [ ] miele
  1/4 cucchiaio (5g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

2 mini muffin - 122 kcal 9g proteine 9g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 cucchiaino (5mL)
uova
1 grande (50g)
formaggio di capra
3 cucchiaino (14g)
pomodori, tritato
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)
formaggio di capra
3 cucchiaio (42g)
pomodori, tritato
3 fetta/e sottili/piccole (45g)

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, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Formaggio

1 oz - 114 kcal 7g proteine 9g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Omelette con bacon

280 kcal 20g proteine 22g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
bacon cotto, cotto e tritato
4 fetta(e) (40g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

"Toast" con avocado e bacon

2 fette - 276 kcal 9g proteine 23g grassi 2g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
avocado
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
avocado
1 avocado (201g)

1. Cuoci il bacon secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, schiaccia l'avocado con la forchetta.
3. Quando il bacon è pronto, taglialo a pezzi e aggiungi una generosa quantità di avocado sopra.
4. Servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal 43g proteine 21g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal 3g proteine 12g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con prosciutto, bacon e avocado

1 wrap(i) - 365 kcal 31g proteine 24g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

affettati di prosciutto
4 oz (113g)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
lattuga romana (romaine)
1 foglia esterna (28g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)
bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
avocado, a fette
1/2 avocado (101g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon, avocado e formaggio al centro della foglia di lattuga. Avvolgi. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salsiccia di pollo

3 salsiccia - 381 kcal 42g proteine 21g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Salsiccia di pollo, cotta
3 salsiccia (252g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsiccia di pollo, cotta
6 salsiccia (504g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

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 cucchiaio (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 cucchiaio (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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

4 oz - 279 kcal 26g proteine 17g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (6g)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
timo, essiccato
2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Spinaci saltati semplici

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

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Piselli sugar snap

1/2 tazza - 14 kcal 1g proteine 0g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap
1/2 tazza, intera (32g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap
1 tazza, intera (63g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.

Mozzarella a bastoncino

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

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

1 contenitore(i) - 78 kcal 12g proteine 2g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
1 contenitore(i) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtini di prosciutto e formaggio

1 involtino(i) - 108 kcal 9g proteine 8g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio
3 cucchiaio, grattugiato (21g)
affettati di prosciutto
1 fetta (23g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

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.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

affettati di prosciutto
9 fetta (207g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiato (63g)
spinaci freschi
45 foglie (45g)

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 3g fibre

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal 38g proteine 26g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
6 oz (170g)
timo, essiccato
1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal 25g proteine 19g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 4 uovo(i) porzioni

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Insalata con roast beef e formaggio blue

220 kcal 11g proteine 17g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
2 1/2 oz (71g)
formaggio erborinato (blue cheese)
1/2 oz (14g)
condimento Caesar
4 cucchiaino (20g)
pomodori, tritato
1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (46g)
roast beef affettato, tagliato a strisce
1 oz (28g)

1. Unisci le verdure, il roast beef, il pomodoro e il formaggio in una grande ciotola.
2. Irrora con il condimento al momento di servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal 32g proteine 14g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
6 oz (170g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal 3g proteine 18g grassi 7g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, tagliato a spicchi
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

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 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Bistecca classica

8 oz bistecca - 475 kcal 46g proteine 32g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz bistecca porzioni

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sirloin crudo
1/2 lbs (227g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e ungila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), togli la padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

Piselli mangiatutto

41 kcal 3g proteine 0g grassi 4g carboidrati 3g fibre

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.