

# Dieta - Menu dieta da 20 g di carboidrati



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** 1536 kcal ● 68g proteine (18%) ● 129g grassi (76%) ● 15g carboidrati (4%) ● 11g fibre (3%)

## Colazione

255 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



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



**Formaggio**  
1 oz- 114 kcal

## Snack

145 kcal, 3g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

## Pranzo

570 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 50g grassi



**Noci di macadamia**  
218 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**  
2 taco/i- 350 kcal

## Cena

570 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 48g grassi



**Insalata con bacon e formaggio di capra**  
568 kcal

**Giorno 2** 1473 kcal ● 109g proteine (30%) ● 104g grassi (63%) ● 15g carboidrati (4%) ● 11g fibre (3%)

## Colazione

255 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



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



**Formaggio**  
1 oz- 114 kcal

## Snack

145 kcal, 3g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal

## Pranzo

570 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 50g grassi



**Noci di macadamia**  
218 kcal



**Tacos di formaggio e guacamole**  
2 taco/i- 350 kcal

## Cena

505 kcal, 70g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



**Petto di pollo base**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
82 kcal

## Giorno 3

1429 kcal ● 150g proteine (42%) ● 82g grassi (52%) ● 17g carboidrati (5%) ● 7g fibre (2%)

### Colazione

255 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 19g grassi



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



**Formaggio**  
1 oz- 114 kcal

### Snack

170 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Pranzo

505 kcal, 45g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi



**Alette di pollo BBQ senza zucchero**  
12 oz- 461 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Cena

505 kcal, 70g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi



**Petto di pollo base**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
82 kcal

## Giorno 4

1504 kcal ● 127g proteine (34%) ● 100g grassi (60%) ● 17g carboidrati (4%) ● 7g fibre (2%)

### Colazione

225 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Involtini di lattuga con salmone affumicato e feta**  
2 involtino(i) di lattuga- 112 kcal

### Snack

170 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Pranzo

505 kcal, 45g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi



**Alette di pollo BBQ senza zucchero**  
12 oz- 461 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Cena

605 kcal, 53g proteine, 2g carboidrati netti, 42g grassi



**Carnitas in slow cooker**  
10 2/3 oz- 547 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal

## Giorno 5

1429 kcal ● 138g proteine (39%) ● 86g grassi (54%) ● 18g carboidrati (5%) ● 8g fibre (2%)

### Colazione

225 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



**Arachidi tostate**

1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Involtini di lattuga con salmone affumicato e feta**

2 involtino(i) di lattuga- 112 kcal

### Snack

170 kcal, 16g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt greco a basso contenuto di zucchero**

1 contenitore(i)- 78 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

### Pranzo

490 kcal, 41g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi



**Cosce di pollo al forno**

6 oz- 385 kcal



**Piselli sugar snap al burro**

107 kcal

### Cena

540 kcal, 67g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**

8 oz- 296 kcal



**Riso di cavolfiore con bacon**

1 1/2 tazza(e)- 245 kcal

## Giorno 6

1539 kcal ● 144g proteine (37%) ● 97g grassi (57%) ● 16g carboidrati (4%) ● 7g fibre (2%)

### Colazione

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



**Pancetta**

4 fetta (fette)- 202 kcal



**Uova fritte base**

1 uovo(s)- 80 kcal

### Snack

225 kcal, 15g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Noci miste**

1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Cotenna di maiale e salsa**

116 kcal

### Pranzo

490 kcal, 41g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi



**Cosce di pollo al forno**

6 oz- 385 kcal



**Piselli sugar snap al burro**

107 kcal

### Cena

540 kcal, 67g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**

8 oz- 296 kcal



**Riso di cavolfiore con bacon**

1 1/2 tazza(e)- 245 kcal

## Giorno 7

1455 kcal ● 140g proteine (38%) ● 92g grassi (57%) ● 13g carboidrati (4%) ● 5g fibre (1%)

### Colazione

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



#### Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal



#### Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

### Snack

225 kcal, 15g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



#### Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



#### Cotenna di maiale e salsa

116 kcal

### Pranzo

435 kcal, 45g proteine, 2g carboidrati netti, 27g grassi



#### Hamburger di tacchino semplice

2 hamburger(i)- 375 kcal



#### Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

### Cena

515 kcal, 59g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



#### Cosce di pollo al timo e lime

490 kcal



#### Verdure miste

1/4 tazza(e)- 24 kcal

---

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- semi di girasole  
2 oz (53g)
- noci di macadamia sgusciate tostate  
2 oz (57g)
- noci miste  
4 cucchiaino (34g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
2 quadrato/i (20g)

## Altro

- insalata mista  
2 1/2 tazza (75g)
- guacamole, confezionata  
1/2 tazza (124g)
- Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri,  
aromatizzato  
3 contenitore(i) (450g)
- salsa barbecue senza zucchero  
3 cucchiaino (45g)
- cavolfiore surgelato  
3 tazza (340g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
1 1/3 oz (38g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra  
2 1/2 oz (71g)
- uova  
8 grande (400g)
- formaggio  
3 oz (85g)
- formaggio cheddar  
1 tazza, grattugiata (113g)
- formaggio feta  
4 cucchiaino (38g)
- burro  
4 cucchiaino (18g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 oz (30mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,  
crudo  
2 1/3 lbs (1045g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 1/2 lbs (681g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3/4 lbs (340g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
2/3 lb (302g)
- tacchino macinato, crudo  
1/2 lbs (227g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
2 pizzico (0g)
- sale  
2 pizzico (1g)
- timo, essiccato  
1/2 g (1g)
- pepe al limone  
1 cucchiaino (7g)

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
2 2/3 tazza (384g)
- pomodori  
5 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (590g)
- lattuga romana (romaine)  
4 foglia interna (24g)
- verdure miste surgelate  
4 cucchiaino (34g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
4 cucchiaino (37g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone affumicato  
2 oz (57g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/3 tazza (96g)

## Frutta e succhi di frutta

**olio**  
1 1/2 oz (47mL)

**succo di lime**  
4 cucchiaino (20mL)

### **Prodotti a base di maiale**

**bacon cotto**  
10 1/2 fetta(e) (105g)

**spalla di maiale**  
2/3 lbs (302g)

**bacon, crudo**  
3 fetta(e) (85g)

---

## Colazione 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 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.

### 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

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Involtini di lattuga con salmone affumicato e feta

2 involtino(i) di lattuga - 112 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salmone affumicato**  
1 oz (28g)  
**formaggio feta**  
2 cucchiaio (19g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia interna (12g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone affumicato**  
2 oz (57g)  
**formaggio feta**  
4 cucchiaio (38g)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia interna (24g)

1. Su ogni foglia di lattuga, metti un po' di salmone affumicato e feta. Condisci con un pizzico di sale/pepe. Servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 2 pasti:

**bacon cotto**  
8 fetta(e) (80g)

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.
- 

### Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
  2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci di macadamia

218 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sguosciate  
tostate**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sguosciate  
tostate**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio cheddar**  
1/2 tazza, grattugiata (57g)  
**guacamole, confezionata**  
4 cucchiaio (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**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 3 e giorno 4

---

### Alette di pollo BBQ senza zucchero

12 oz - 461 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue senza zucchero**

1 1/2 cucchiaio (23g)

**alette di pollo con pelle, crude**

3/4 lbs (341g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue senza zucchero**

3 cucchiaio (45g)

**alette di pollo con pelle, crude**

1 1/2 lbs (681g)

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

---

### Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**

12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**

24 pomodorini (408g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Cosce di pollo al forno

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



Per singolo pasto:

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

6 oz (170g)

**timo, essiccato**

1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

3/4 lbs (340g)

**timo, essiccato**

1 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.

---

### Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**burro**

2 cucchiaino (9g)

**piselli sugar snap surgelati**

2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**burro**

4 cucchiaino (18g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Hamburger di tacchino semplice

2 hamburger(i) - 375 kcal ● 45g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 hamburger(i) porzioni

**tacchino macinato, crudo**

1/2 lbs (227g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

---

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
2 quadrato/i (20g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 3 pasti:

**Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato**  
3 contenitore(i) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Cotenna di maiale e salsa

116 kcal ● 12g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 2/3 cucchiaio (48g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1/3 tazza (96g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata con bacon e formaggio di capra

568 kcal ● 29g proteine ● 48g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**insalata mista**  
2 1/2 tazza (75g)  
**formaggio di capra**  
2 1/2 oz (71g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**bacon cotto**  
2 1/2 fetta(e) (25g)  
**semi di girasole**  
2 1/2 cucchiaino (10g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte.\r\n\r\nNel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva.\r\n\r\nQuando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2/3 lbs (299g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/3 lbs (597g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

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.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Carnitas in slow cooker

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g proteine ● 37g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

**spalla di maiale**  
2/3 lbs (302g)

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

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori**  
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Taglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**pepe al limone**  
1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pepe al limone**  
1 cucchiaino (7g)

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.

### Riso di cavolfiore con bacon

1 1/2 tazza(e) - 245 kcal ● 16g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**bacon, crudo**  
1 1/2 fetta(e) (43g)  
**cavolfiore surgelato**  
1 1/2 tazza (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon, crudo**  
3 fetta(e) (85g)  
**cavolfiore surgelato**  
3 tazza (340g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Cosce di pollo al timo e lime

490 kcal ● 58g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



#### cosce di pollo disossate senza pelle

2/3 lb (302g)

#### timo, essiccato

1/3 cucchiaino, foglie (0g)

#### succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

### Verdure miste

1/4 tazza(e) - 24 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

#### verdure miste surgelate

4 cucchiaio (34g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.