

Dieta - Menu dieta da 40 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

1446 kcal ● 93g proteine (26%) ● 99g grassi (61%) ● 33g carboidrati (9%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

190 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

475 kcal, 42g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Involentino di lattuga con pollo, bacon e avocado
1 wrap(i)- 311 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Cena

535 kcal, 33g proteine, 12g carboidrati netti, 38g grassi



Riso di cavolfiore
1 1/2 tazza(e)- 91 kcal



Philly cheesesteak in involtini di lattuga
2 involtino(i) di lattuga- 445 kcal

Giorno 2

1458 kcal ● 116g proteine (32%) ● 91g grassi (56%) ● 32g carboidrati (9%) ● 11g fibre (3%)

Colazione

190 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal



Cavolo riccio saltato
91 kcal

Snack

245 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

530 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 39g grassi



Peperoni cotti
1/2 peperone(s)- 60 kcal



Pollo fritto low carb
8 oz- 468 kcal

Cena

495 kcal, 57g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



Pollo teriyaki
8 oz- 380 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Giorno 3

1455 kcal ● 101g proteine (28%) ● 93g grassi (57%) ● 35g carboidrati (10%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

150 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi



Uva
58 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

485 kcal, 24g proteine, 5g carboidrati netti, 40g grassi



Peperoni cotti
3/4 peperone(s)- 90 kcal



Bistecca al pepe
4 1/2 oncia (once)- 396 kcal

Cena

495 kcal, 57g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



Pollo teriyaki
8 oz- 380 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Giorno 4

1436 kcal ● 105g proteine (29%) ● 90g grassi (56%) ● 32g carboidrati (9%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

150 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi



Uva
58 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

500 kcal, 44g proteine, 6g carboidrati netti, 33g grassi



Arrosto al balsamico
498 kcal

Cena

465 kcal, 41g proteine, 12g carboidrati netti, 25g grassi



Pollo alla marsala
5 1/3 oz pollo- 311 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
154 kcal

Giorno 5

1541 kcal ● 94g proteine (24%) ● 110g grassi (64%) ● 29g carboidrati (7%) ● 15g fibre (4%)

Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

150 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 8g grassi



Uva
58 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

500 kcal, 44g proteine, 6g carboidrati netti, 33g grassi



Arrosto al balsamico
498 kcal

Cena

570 kcal, 30g proteine, 9g carboidrati netti, 45g grassi



Salsiccia italiana
2 salsiccia- 514 kcal



Fagiolini con mandorle e limone
55 kcal

Giorno 6

1512 kcal ● 84g proteine (22%) ● 105g grassi (62%) ● 36g carboidrati (9%) ● 22g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Avocado
176 kcal



Omelette con bacon
140 kcal

Snack

95 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 5g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)
1/2 oz- 75 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

545 kcal, 32g proteine, 20g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
227 kcal



Pistacchi
188 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

555 kcal, 31g proteine, 10g carboidrati netti, 39g grassi



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 296 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode
260 kcal

Giorno 7

1512 kcal ● 84g proteine (22%) ● 105g grassi (62%) ● 36g carboidrati (9%) ● 22g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Avocado
176 kcal



Omelette con bacon
140 kcal

Snack

95 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 5g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)
1/2 oz- 75 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

545 kcal, 32g proteine, 20g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
227 kcal



Pistacchi
188 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

555 kcal, 31g proteine, 10g carboidrati netti, 39g grassi



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 296 kcal



Insalata Caesar di broccoli con uova sode
260 kcal

Dolci

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

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
2 1/2 oz (74g)
- semi di girasole
1 3/4 oz (51g)
- mandorle
1/4 lbs (99g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Altro

- cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1 1/4 oz (35g)
- salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
- arrosto di chuck, disossato, manzo, crudo
1 lbs (454g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
2 salsicciotto (215g)
- insalata mista
2 tazza (60g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Grassi e oli

- olio
2 1/3 oz (71mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Verdure e prodotti vegetali

- lattuga romana (romaine)
3/8 testa (228g)
- peperone
1 2/3 grande (279g)
- cipolla
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (130g)
- pomodori
3 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (456g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 lbs (302g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
4 oz (113g)
- ribeye crudo
1/4 lbs (128g)

Bevande

- acqua
1 tazza (269mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1 1/2 oncia liquida (40mL)
- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (1g)
- dijon
1/2 oz (18g)
- condimento Cajun
1/3 cucchiaino (1g)
- sale
1/8 oz (4g)
- pepe nero
3 g (3g)
- basilico fresco
6 foglie (3g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
4 oz (113g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/2 avocado (720g)
- limone
5/6 piccolo (48g)
- uva
3 tazza (276g)
- succo di limone
7/8 fl oz (26mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
- brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)

- funghi**
2 2/3 oz (76g)
- aglio**
2/3 spicchio(i) (2g)
- fagiolini freschi**
2 oz (57g)
- broccoli**
1 tazza, tritata (91g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
1 1/3 lbs (597g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio provolone**
1 fetta(e) (28g)
 - uova**
14 grande (700g)
 - formaggio a bastoncino**
2 stecca (56g)
 - burro**
1 1/3 cucchiaio (17g)
 - latte intero**
1/6 tazza(e) (41mL)
 - yogurt greco scremato, naturale**
2 cucchiaio (35g)
 - formaggio parmigiano**
2 cucchiaio (10g)
 - formaggio di capra**
2 oz (57g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
acqua
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (3mL)
rosmarino, essiccato
1 pizzico (0g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaino (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

sale

2 pizzico (1g)

uova

2 grande (100g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

pomodori

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

avocado, affettato

1/2 avocado (101g)

basilico fresco, tritato

2 foglie (1g)

Per tutti i 3 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1/2 avocado (101g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 avocado (201g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Omelette con bacon

140 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1 grande (50g)
bacon cotto, cotto e tritato
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Involentino di lattuga con pollo, bacon e avocado

1 wrap(i) - 311 kcal ● 28g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
lattuga romana (romaine)
1 foglia esterna (28g)
Affettati di pollo
4 oz (113g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma la senape all'interno della foglia di lattuga.
3. Metti avocado, bacon e pollo sopra la senape.
4. Avvolgi la lattuga. Servi.

Mozzarella a bastoncino

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



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 peperone(s) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

1/2 grande (82g)

1. **Fornello:** Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. **Forno:** Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Pollo fritto low carb

8 oz - 468 kcal ● 40g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

salsa piccante

1/2 cucchiaino (8mL)

condimento Cajun

1/3 cucchiaino (1g)

cosce di pollo con pelle

1/2 lbs (227g)

cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

1/4 oz (7g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale tritate 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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Peperoni cotti

3/4 peperone(s) - 90 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 peperone(s) porzioni

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

3/4 grande (123g)

1. **Fornello:** Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. **Forno:** Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Bistecca al pepe

4 1/2 oncia (once) - 396 kcal ● 23g proteine ● 33g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 1/2 oncia (once) porzioni

burro

1/2 cucchiaino (8g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

ribeye crudo

1/4 lbs (128g)

rosmarino, essiccato

1 1/2 pizzico (0g)

pepe nero

1 cucchiaino, 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arrosto al balsamico

498 kcal ● 44g proteine ● 33g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

arrosto di chuck, disossato, manzo, crudo

1/2 lbs (227g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

aceto balsamico

1 cucchiaio (15mL)

cipolla, affettato

1/4 grande (38g)

burro, diviso

1/4 cucchiaio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

arrosto di chuck, disossato, manzo, crudo

1 lbs (454g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

aceto balsamico

2 cucchiaio (30mL)

cipolla, affettato

1/2 grande (75g)

burro, diviso

1/2 cucchiaio (7g)

1. Nota: i tempi indicativi possono variare a seconda della grandezza dell'arrosto. Controllare di conseguenza.
Condire il chuck roast con sale/pepe a piacere.
Scaldare una padella a fuoco alto e aggiungere metà del burro.
Quando il burro si è sciolto, aggiungere l'arrosto e cuocere per circa 4 minuti per lato fino a ottenere una bella doratura, aggiungendo il restante burro in padella mentre lo si gira.
Abbassare il fuoco e sfumare la padella con l'aceto balsamico per circa un minuto.
Opzionale: se si usa una slow cooker o una Instant Pot, trasferire la carne e l'aceto.
Aggiungere l'acqua e la cipolla; mescolare.
Coprire e cuocere per il tempo appropriato o fino a quando l'arrosto è cotto. PADDELLA (fuoco basso): 2-3 ore; SLOW COOKER (low): 7-9 ore; SLOW COOKER (high): 4-5 ore; INSTANT POT: 35 min.
Se si usa la padella o l'Instant Pot, rimuovere la carne, aumentare la temperatura e cuocere le cipolle scoperto per circa 10 minuti per addensare la salsa.
Servire la carne con la salsa di cipolle.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata con bacon e formaggio di capra

227 kcal ● 12g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 tazza (30g)

formaggio di capra

1 oz (28g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

bacon cotto

1 fetta(e) (10g)

semi di girasole

1 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

2 tazza (60g)

formaggio di capra

2 oz (57g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

bacon cotto

2 fetta(e) (20g)

semi di girasole

2 cucchiaino (8g)

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

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
3 tazza (276g)

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

Crostone di maiale (Pork rinds)

1/2 oz - 75 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

1. Buon appetito.

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodorini
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodorini
12 pomodorini (204g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso di cavolfiore

1 1/2 tazza(e) - 91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Philly cheesesteak in involtini di lattuga

2 involtino(i) di lattuga - 445 kcal ● 32g proteine ● 31g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 involtino(i) di lattuga porzioni

lattuga romana (romaine)

2 foglia interna (12g)

formaggio provolone

1 fetta(e) (28g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

peperone, tagliato a strisce

1 piccolo (74g)

cipolla, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

sirloin crudo, tagliato a strisce

4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la carne e cuoci fino a quando sarà dorata e completamente cotta, circa 5-10 minuti. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte.
2. Aggiungi cipolle e peperoni nella padella con i succhi rimasti e friggi fino a quando le verdure saranno tenere, circa 10 minuti.
3. Scola eventuale liquido rimanente e rimetti la carne nella padella. Aggiungi il formaggio e mescola fino a quando si sarà sciolto. Condisci con condimento italiano e sale/pepe a piacere.
4. Distribuisci il composto di carne nelle foglie di lattuga e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

salsa teriyaki

4 cucchiaino (60mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

salsa teriyaki

1/2 tazza (120mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

1 lbs (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo alla marsala

5 1/3 oz pollo - 311 kcal ● 37g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 5 1/3 oz pollo porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 lbs (149g)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
latte intero
1/6 tazza(e) (40mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
funghi, affettato
2 2/3 oz (76g)
aglio, tagliato a dadini
2/3 spicchio(i) (2g)
olio, diviso
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

154 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/3 mazzo (57g)
avocado, tritato
1/3 avocado (67g)
limone, spremuto
1/3 piccolo (19g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Salsiccia italiana

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



Dà 2 salsiccia porzioni

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

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

Fagiolini con mandorle e limone

55 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



burro
3 pizzico (2g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (1mL)
mandorle
1/2 cucchiaino, a lamelle (3g)
sale
1/4 pizzico (0g)
fagiolini freschi, pulito
2 oz (57g)

1. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua e aggiungere i fagiolini. Cuocere per circa 4-6 minuti, fino a quando sono teneri. Scolare e trasferire in una ciotola.
2. Nel frattempo, aggiungere il burro in una piccola padella a fuoco medio e farlo sciogliere.
3. Quando sfrigola, aggiungere le mandorle e cuocere per circa un minuto fino a quando le mandorle sono leggermente tostate.
4. Aggiungere il succo di limone e il sale e mescolare, continuando la cottura per circa altri 30 secondi.
5. Irrorare il composto di burro e mandorle sui fagiolini.
6. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
2/3 tazza, intera (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caesar di broccoli con uova sode

260 kcal ● 21g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
2 tazza grattugiata (94g)
uova
2 grande (100g)
broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
dijon
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
semi di zucca tostate, non salati
1 cucchiaio (7g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
4 tazza grattugiata (188g)
uova
4 grande (200g)
broccoli
1 tazza, tritata (91g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
dijon
2 cucchiaino (10g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (10g)
semi di zucca tostate, non salati
2 cucchiaio (15g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
 2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
 3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
 4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.
-