

# Dieta - Menu dieta da 45 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

1517 kcal ● 119g proteine (31%) ● 95g grassi (57%) ● 34g carboidrati (9%) ● 12g fibre (3%)

### Colazione

235 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 19g grassi



#### Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Snack

240 kcal, 2g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



#### Mirtilli e panna

242 kcal

### Pranzo

545 kcal, 71g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



#### Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal



#### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal

### Cena

495 kcal, 41g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi



#### Braciole di maiale al chipotle e miele

386 kcal



#### Piselli sugar snap al burro

107 kcal

## Giorno 2

1517 kcal ● 119g proteine (31%) ● 95g grassi (57%) ● 34g carboidrati (9%) ● 12g fibre (3%)

### Colazione

235 kcal, 4g proteine, 8g carboidrati netti, 19g grassi



#### Noci

1/6 tazza(e)- 117 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Snack

240 kcal, 2g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



#### Mirtilli e panna

242 kcal

### Pranzo

545 kcal, 71g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



#### Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal



#### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal

### Cena

495 kcal, 41g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi



#### Braciole di maiale al chipotle e miele

386 kcal



#### Piselli sugar snap al burro

107 kcal

## Giorno 3

1495 kcal ● 116g proteine (31%) ● 93g grassi (56%) ● 34g carboidrati (9%) ● 14g fibre (4%)

### Colazione

255 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

170 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz- 149 kcal

### Pranzo

545 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



#### Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



#### Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

### Cena

525 kcal, 55g proteine, 11g carboidrati netti, 28g grassi



#### Petto di pollo al balsamico

8 oz- 316 kcal



#### Riso di cavolfiore

3 1/2 tazza(e)- 212 kcal

## Giorno 4

1476 kcal ● 108g proteine (29%) ● 96g grassi (59%) ● 32g carboidrati (9%) ● 12g fibre (3%)

### Colazione

255 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

170 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz- 149 kcal

### Pranzo

545 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 44g grassi



#### Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



#### Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

### Cena

510 kcal, 46g proteine, 9g carboidrati netti, 31g grassi



#### Insalata Buffalo con pollo

356 kcal



#### Fragole e panna

153 kcal

## Giorno 5

1478 kcal ● 126g proteine (34%) ● 94g grassi (57%) ● 25g carboidrati (7%) ● 7g fibre (2%)

### Colazione

255 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

170 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz- 149 kcal

### Pranzo

525 kcal, 53g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



#### Riso di cavolfiore al burro

1 tazza(e)- 86 kcal



#### Tritato di tacchino base

9 1/3 oz- 438 kcal

### Cena

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



#### Pollo fritto low carb

8 oz- 468 kcal



#### Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal

## Giorno 6

1472 kcal ● 80g proteine (22%) ● 114g grassi (70%) ● 21g carboidrati (6%) ● 11g fibre (3%)

### Colazione

305 kcal, 21g proteine, 1g carboidrati netti, 24g grassi



#### Pancetta

6 fetta (fette)- 303 kcal

### Snack

150 kcal, 1g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi



#### Sedano e salsa ranch

148 kcal

### Pranzo

540 kcal, 6g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi



#### Noci di macadamia

326 kcal



#### Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal

### Cena

480 kcal, 52g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



#### Okra

1/2 tazza- 20 kcal



#### Pollo al ranch

8 oz- 461 kcal

## Giorno 7

1472 kcal ● 80g proteine (22%) ● 114g grassi (70%) ● 21g carboidrati (6%) ● 11g fibre (3%)

### Colazione

305 kcal, 21g proteine, 1g carboidrati netti, 24g grassi



#### Pancetta

6 fetta (fette)- 303 kcal

### Pranzo

540 kcal, 6g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi



#### Noci di macadamia

326 kcal



#### Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal

### Snack

150 kcal, 1g proteine, 3g carboidrati netti, 14g grassi



#### Sedano e salsa ranch

148 kcal

### Cena

480 kcal, 52g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



#### Okra

1/2 tazza- 20 kcal



#### Pollo al ranch

8 oz- 461 kcal

---

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- noci di macadamia sgusciate tostate  
3 oz (85g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)
- miele  
2 1/2 cucchiaino (18g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 1/4 lbs (1442g)
- tacchino macinato, crudo  
9 1/3 oz (265g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (109mL)
- olio d'oliva  
2/3 oz (20mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaino (31mL)
- maionese  
1 cucchiaino (17mL)
- condimento ranch  
10 cucchiaino (150mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
2 g (2g)
- sale  
1/4 oz (6g)
- miscela di spezie chipotle  
5 pizzico (1g)
- condimento Cajun  
1/3 cucchiaino (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
3 1/3 tazza (480g)
- broccoli surgelati  
3 1/2 tazza (319g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- ghee  
2 1/2 cucchiaino (11g)
- burro  
2/3 stecca (77g)
- panna da montare (heavy cream)  
2/3 tazza (161mL)
- uova  
6 grande (300g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaino (53g)

## Prodotti a base di maiale

- bracioline di lonza di maiale, senza osso, crude  
3/4 lbs (354g)
- bacon cotto  
12 fetta(e) (120g)

## Bevande

- acqua  
1 1/4 cucchiaino (19mL)

## Frutta e succhi di frutta

- mirtilli  
3/4 tazza (111g)
- kiwi  
6 frutto (414g)
- fragole  
4 cucchiaino, affettata (42g)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
1/6 contenitore (20 g) (4g)
- cavolfiore surgelato  
4 1/2 tazza (510g)
- cosce di pollo con pelle  
18 3/4 oz (529g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
3 1/4 oz (92g)
- insalata mista  
3/4 tazza (23g)
- preparato per condimento ranch  
1/2 bustina (30 g) (14g)

## Zuppe, salse e sughi

**pomodori**  
3 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (381g)

**cipolla**  
3 cucchiaio, tritata (30g)

**sedano crudo**  
1/2 mazzo (253g)

**aglio**  
1/4 spicchio(i) (1g)

**cavolo**  
1/2 testa, piccola ( $\approx \emptyset 11.4$  cm) (357g)

**okra surgelata**  
1 tazza (112g)

**salsa Frank's Red Hot**  
2 fl oz (60mL)

**salsa piccante**  
1/2 cucchiaio (8mL)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **noci**

2 2/3 cucchiaino, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **noci**

1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### **cioccolato fondente, 70-85%**

2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **cioccolato fondente, 70-85%**

4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

Per tutti i 3 pasti:

**kiwi**  
6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.
- 

### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
  2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
  3. Versa il composto di uova.
  4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
  5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pancetta

6 fetta (fette) - 303 kcal ● 21g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 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.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 tazza (144g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteine ● 24g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucchiaino (13mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
1 3/4 cucchiaio (27mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**cosce di pollo con pelle**  
2/3 lbs (303g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

### Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e) - 234 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 3/4 tazza (159g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
1 3/4 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
3 1/2 tazza (319g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**burro**  
1/4 tazza (50g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Riso di cavolfiore al burro

1 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**cavolfiore surgelato**  
1 tazza (113g)

1. Prepara il riso di cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Ancora caldo, mescola il burro nel riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

### Tritato di tacchino base

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



Dà 9 1/3 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**  
9 1/3 oz (265g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Noci di macadamia

326 kcal ● 3g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate tostate**

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate tostate**

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

2 pizzico (2g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**miscela di erbe italiane**

2 pizzico (1g)

**condimento ranch**

1 cucchiaio (15mL)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**cavolo**

1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)  
(179g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

4 pizzico (3g)

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**miscela di erbe italiane**

4 pizzico (2g)

**condimento ranch**

2 cucchiaio (30mL)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**cavolo**

1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)  
(357g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Mirtilli e panna

242 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**panna da montare (heavy cream)**

4 cucchiaio (60mL)

**mirtilli**

6 cucchiaio (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**panna da montare (heavy cream)**

1/2 tazza (120mL)

**mirtilli**

3/4 tazza (111g)

1. Metti i mirtilli in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.
- 

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodori**

6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**

18 pomodorini (306g)

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

### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cotenna di maiale (pork rinds)**

1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**cotenna di maiale (pork rinds)**

3 oz (85g)

1. Buon appetito.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Sedano e salsa ranch

148 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**

2 cucchiaio (30mL)

**sedano crudo, tagliato a strisce**

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**

4 cucchiaio (60mL)

**sedano crudo, tagliato a strisce**

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a listarelle. Servi con la salsa ranch per intingere.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Braciole di maiale al chipotle e miele

386 kcal ● 38g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**ghee**  
1 1/4 cucchiaino (6g)  
**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
6 1/4 oz (177g)  
**miele**  
1 1/4 cucchiaino (9g)  
**miscela di spezie chipotle**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**acqua**  
2 cucchiaino (9mL)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**  
2 1/2 cucchiaino (11g)  
**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
3/4 lbs (354g)  
**miele**  
2 1/2 cucchiaino (18g)  
**miscela di spezie chipotle**  
5 pizzico (1g)  
**acqua**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. \r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. \r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. 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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

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

1/2 lbs (227g)

**vinaigrette balsamica**

2 cucchiaio (30mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**miscela di erbe italiane**

2 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.  
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

---

### Riso di cavolfiore

3 1/2 tazza(e) - 212 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

**cavolfiore surgelato**

3 1/2 tazza (397g)

**olio**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata Buffalo con pollo

356 kcal ● 45g proteine ● 16g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



#### insalata mista

3/4 tazza (23g)

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

6 oz (170g)

**yogurt greco scremato, naturale**

3 cucchiaio (53g)

**salsa Frank's Red Hot**

2 1/4 cucchiaio (34mL)

**maionese**

1 cucchiaio (17mL)

**cipolla, tritato**

3 cucchiaio, tritato (30g)

**sedano crudo, tritato**

3/4 gambo piccolo (12,5 cm) (13g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

### Fragole e panna

153 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



#### fragole

4 cucchiaio, affettata (42g)

**panna da montare (heavy cream)**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Metti le fragole in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pollo fritto low carb

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



Dà 8 oz porzioni

**salsa piccante**

1/2 cucchiaio (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.

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



**pepe nero**

1/4 pizzico, macinato (0g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (6mL)

**pomodori**

1/4 pinta, pomodorini (75g)

**miscela di erbe italiane**

3 pizzico (1g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

1/4 spicchio(i) (1g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Okra

1/2 tazza - 20 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**okra surgelata**  
1/2 tazza (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**okra surgelata**  
1 tazza (112g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
  2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
  3. Scola e condisci a piacere. Servi.
- 

### Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
4 cucchiaio (60mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/2 bustina (30 g) (14g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.
-