

# Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente 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

1325 kcal ● 89g proteine (27%) ● 94g grassi (64%) ● 17g carboidrati (5%) ● 14g fibre (4%)

### Pranzo

650 kcal, 53g proteine, 8g carboidrati netti, 42g grassi



**Arrostato di manzo**

330 kcal



**Spinaci saltati semplici**

199 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

122 kcal

### Cena

675 kcal, 36g proteine, 9g carboidrati netti, 52g grassi



**Salsiccia italiana**

2 salsiccia- 514 kcal



**Cavolfiore tritato con spinaci al burro**

2 1/2 tazza/e- 160 kcal

## Giorno 2

1376 kcal ● 98g proteine (29%) ● 98g grassi (64%) ● 15g carboidrati (4%) ● 11g fibre (3%)

### Pranzo

700 kcal, 62g proteine, 7g carboidrati netti, 46g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**

1 1/2 braciola(e)- 642 kcal



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal

### Cena

675 kcal, 36g proteine, 9g carboidrati netti, 52g grassi



**Salsiccia italiana**

2 salsiccia- 514 kcal



**Cavolfiore tritato con spinaci al burro**

2 1/2 tazza/e- 160 kcal

## Giorno 3

1372 kcal ● 170g proteine (49%) ● 67g grassi (44%) ● 16g carboidrati (5%) ● 7g fibre (2%)

### Pranzo

660 kcal, 91g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi



**Petto di pollo marinato**

14 oz- 495 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

163 kcal

### Cena

715 kcal, 79g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



**Petto di pollo base**

12 oz- 476 kcal



**Pomodori al forno**

4 pomodoro(i)- 238 kcal

## Giorno 4

1372 kcal ● 170g proteine (49%) ● 67g grassi (44%) ● 16g carboidrati (5%) ● 7g fibre (2%)

### Pranzo

660 kcal, 91g proteine, 7g carboidrati netti, 29g grassi



**Petto di pollo marinato**  
14 oz- 495 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
163 kcal

### Cena

715 kcal, 79g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



**Petto di pollo base**  
12 oz- 476 kcal



**Pomodori al forno**  
4 pomodoro(i)- 238 kcal

## Giorno 5

1392 kcal ● 143g proteine (41%) ● 86g grassi (56%) ● 8g carboidrati (2%) ● 3g fibre (1%)

### Pranzo

655 kcal, 80g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



**Pollo alle erbe in slow cooker**  
10 2/3 oz- 393 kcal



**Spaghetti di zucchine al formaggio**  
262 kcal

### Cena

740 kcal, 63g proteine, 3g carboidrati netti, 52g grassi



**Cosce di pollo ripiene di formaggio blu**  
1 1/2 coscia- 678 kcal



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

## Giorno 6

1355 kcal ● 157g proteine (46%) ● 76g grassi (50%) ● 8g carboidrati (2%) ● 4g fibre (1%)

### Pranzo

700 kcal, 54g proteine, 1g carboidrati netti, 53g grassi



**Cosce di pollo Buffalo**  
12 oz- 700 kcal

### Cena

655 kcal, 103g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



**Peperoni e cipolle saltati**  
63 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
16 oz- 592 kcal

## Giorno 7

1355 kcal ● 157g proteine (46%) ● 76g grassi (50%) ● 8g carboidrati (2%) ● 4g fibre (1%)

### Pranzo

700 kcal, 54g proteine, 1g carboidrati netti, 53g grassi



**Cosce di pollo Buffalo**  
12 oz- 700 kcal

### Cena

655 kcal, 103g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



**Peperoni e cipolle saltati**  
63 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
16 oz- 592 kcal

## Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo  
1/4 arrosto (190g)

## Grassi e oli

- olio  
3 1/4 oz (98mL)
- olio d'oliva  
7 cucchiaino (104mL)
- salsa per marinare  
14 cucchiaino (211mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/8 oz (2g)
- sale  
1 cucchiaino (6g)
- cumino macinato  
3/4 cucchiaino (5g)
- coriandolo macinato  
3/4 cucchiaino (4g)
- Basilico essiccato  
1 1/2 pizzico, foglie (0g)
- timo, essiccato  
1/2 g (1g)
- aglio in polvere  
1/3 cucchiaino (1g)
- paprika  
4 pizzico (1g)
- pepe al limone  
2 cucchiaino (14g)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
10 1/2 tazza(e) (315g)
- aglio  
9 1/2 spicchio(i) (29g)
- zucchine  
3 1/4 medio (637g)
- peperone  
1 1/2 grande (246g)
- pomodori  
9 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (819g)
- cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

## Altro

- salsiccia di maiale italiana, cruda  
4 salsicciotto (430g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
5 tazza, surgelata (530g)
- cosce di pollo con pelle  
1 1/2 lbs (680g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
5 cucchiaino (24g)
- formaggio parmigiano  
1/2 cucchiaino (3g)
- formaggio  
6 cucchiaino, grattugiata (42g)
- formaggio erborinato (blue cheese)  
3/4 oz (21g)

## Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
1 1/2 braciola (278g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
6 lbs (2654g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 1/2 coscia(e) (255g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaino (60mL)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Arrosto di manzo

330 kcal ● 44g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



#### arrosto di girello di manzo

1/4 arrosto (190g)

#### olio

1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

### Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



#### pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

#### sale

2 pizzico (2g)

#### olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

#### spinaci freschi

8 tazza(e) (240g)

#### aglio, tagliato a dadini

1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

122 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**zucchine**  
3/4 medio (147g)  
**aglio, tritato finemente**  
3/8 spicchio (1g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 1/2 braciola(e) - 642 kcal ● 62g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 braciola(e) porzioni

**sale**  
3 pizzico (2g)  
**cumino macinato**  
3/4 cucchiaino (5g)  
**coriandolo macinato**  
3/4 cucchiaino (4g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
1 1/2 braciola (278g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
2 1/4 spicchio(i) (7g)  
**olio d'oliva, diviso**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

### 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.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Petto di pollo marinato

14 oz - 495 kcal ● 88g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

14 oz (392g)

**salsa per marinare**

1/2 tazza (105mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 3/4 lbs (784g)

**salsa per marinare**

14 cucchiaino (210mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. **COTTURA AL FORNO**
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. **GRILL/GRIGLIA**
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

**zucchine**

1 medio (196g)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

2 cucchiaio (30mL)

**zucchine**

2 medio (392g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio (3g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
  2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
  3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
  4. Togli dal fuoco e servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Pollo alle erbe in slow cooker

10 2/3 oz - 393 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

**Basilico essiccato**

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

**timo, essiccato**

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

**aglio in polvere**

1/3 cucchiaino (1g)

**paprika**

1/3 cucchiaino (1g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

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

2/3 lbs (302g)

1. Nota: Questa ricetta può anche essere adattata alla padella o al forno, anche se il pollo potrebbe risultare meno tenero. Per la padella, cuoci il pollo condito a fuoco medio fino a cottura completa, circa 6-8 minuti per lato. Per il forno, cuoci a 375°F (190°C) per 25-30 minuti, o fino a quando il pollo non è più rosa all'interno.
2. Metti tutti gli ingredienti, insieme a un po' di sale e pepe, nello slow cooker.
3. Strofini l'olio e le spezie sul pollo in modo uniforme.
4. Copri e cuoci a temperatura alta per 3-4 ore o a bassa per 6-8 ore, fino a quando il pollo è completamente cotto.
5. Una volta pronto, lascia riposare il pollo per 10 minuti. Affetta o sfilaccia usando due forchette, poi servi.

---

### Spaghetti di zucchine al formaggio

262 kcal ● 12g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**zucchine**  
1/2 medio (98g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**formaggio**  
6 cucchiaino, grattugiata (42g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e riscalda fino a scioglimento.
3. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

---

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Cosce di pollo Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteine ● 53g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**cosce di pollo con pelle**  
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucchiaino (60mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1 1/2 lbs (680g)

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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Salsiccia italiana

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
4 salsicciotto (430g)

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.

---

### Cavolfiore tritato con spinaci al burro

2 1/2 tazza/e - 160 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
2 1/2 cucchiaino (12g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
2 1/2 tazza, surgelata (265g)  
**spinaci freschi, tritato**  
1 1/4 tazza(e) (37g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/2 spicchio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
5 cucchiaino (24g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
5 tazza, surgelata (530g)  
**spinaci freschi, tritato**  
2 1/2 tazza(e) (75g)  
**aglio, tritato finemente**  
5 spicchio (15g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione. \r\n\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio. \r\n\r\nQuando il cavolfiore è pronto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'aglio, il burro e un po' di sale e pepe. Mescolare bene fino a quando il burro si è sciolto. \r\n\r\nServire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal ● 76g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (672g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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.
- 

### Pomodori al forno

4 pomodoro(i) - 238 kcal ● 3g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori**  
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**pomodori**  
8 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(728g)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia - 678 kcal ● 62g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 coscia porzioni

**formaggio erborinato (blue cheese)**

3/4 oz (21g)

**timo, essiccato**

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (3mL)

**paprika**

1 1/2 pizzico (0g)

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

1 1/2 coscia(e) (255g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). 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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Peperoni e cipolle saltati

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



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**cipolla, affettato**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla, affettato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

### Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 lbs (896g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pepe al limone**  
2 cucchiaio (14g)

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.