

Menù Low carb

3 settimane challenge

*Con apporto di carboidrati al giorno
inferiore a 50 grammi*



*Energy Low Carb,
Natale in Forma!*

Inizia la Sfida.

Con apporto di carboidrati al giorno **inferiore a 50 grammi**

Prima settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Omelette al cacao e frutta fresca (mirtilli 70g: 10g CHO oppure melagrana (50g: 8g CHO) ½ cucchiaino miele 3g: (2,5g CHO)	Fettine di vitello lardo e pecorino con contorno di zucca al forno saporita (200g zucca: 13g CHO)	Merluzzo con capperi e origano (pomodori 100g: 4g CHO)
MAR	Pancake al cocco farciti con marmellata 100% frutta o gelè ai frutti di bosco (marmellata 20g: 7,5g CHO)	Smashburger di angus con cipolla e zucchine (100g zucchine: 3,5g CHO)	Carpaccio di pesce spada affumicato con olio al limone, pistacchi e pepe rosa
MER	Carpaccio di salmone selvaggio con kiwi e scaglie di mandorle (100g kiwi: 9g CHO)	Frittata cipolle e tonno frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO 100g cachi: 20g CHO 100g melagrana : 16g CHO)	Filetti di petto di pollo al lime con aglio e burro Con zucchine trifolate (100g zucchine: 3,5g CHO)
GIO	Omelette con avocado e prosciutto crudo	Insalata di pollo con lattuga, uova sode e olive taggiasche condita con vinaigrette (100g lattuga: 3g CHO) Frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO oppure 100g cachi: 20g CHO oppure 100g melagrana: 16g CHO)	Vellutata zucca e finocchio con ricotta affumicata (100g finocchi: 6g CHO 200g zucca: 13g CHO)
VEN	Yogurt greco intero con 3 noci e cioccolato fondente karuna (cioccolato fondente 10g: 2,5 g CHO 3 noci: 1,5 g CHO)	Polpette di vitello Con contorno di carote in padella (100g carote: 8,5g CHO)	Tonno con broccoli e olive taggiasche al peperoncino (100g broccoli: 5 g CHO)
SAB	Carpaccio con capperi, prezzemolo e parmigiano	Bocconcini di manzo con cipolla di tropea e vino rosso Con contorno di insalata di radicchio e finocchio al pompelmo (100g pompelmo: 6g CHO)	Frittata con salsiccia piccante Contorno zucchine trifolate (100g zucchine: 3,5g CHO)
DOM	Crepes cocco e panna (1 cucchiaino miele 5g: 4g CH 30g marmellata: 11g CHO)	Bistecca di scamone con sugo al pomodoro e ricotta fresca con patate dolci al forno saporite (100g patate dolci: 20g CHO)	Vellutata di zucchine e avocado

Con apporto di carboidrati al giorno **inferiore a 50 grammi**

Seconda settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Uova strapazzate con frutti di bosco e cocco rapè (100g frutti di bosco: 10g CHO)	Carpaccio con emulsione di mascarpone e basilico Con insalata di rucola e pomodori (pomodori 100g: 4g CHO)	Gamberi con broccoli (100g broccoli :5g CHO)
MAR	Omelette con ricotta e cioccolato fondente karuna (10g cioccolato fondente 85%:2,5 CHO)	Straccetti di manzo al rosmarino con pancetta croccante e contorno a piacere Frutta fresca di stagione (100g mela: 15g CHO 100g uva: 17g CHO)	Cavolfiore gratinato al pecorino prezzemolo e lardo (100g cavolfiore: 5g CHO)
MER	Torretta di salmone e avocado	Frittata funghi scamorza e speck con contorno di zucca al forno saporita (200g zucca: 13g CHO)	Spiedini di pollo con Radicchio alla piastra con granella di mandorle
GIO	Pancake uova e banana (1 banana media: 22g CHO)	Treccine di pollo e pancetta Con carpaccio di barbabietola (100g barbabietola: 9g CHO)	Carpaccio di salmone affumicato con finocchio sottile, olio agli agrumi e noci
VEN	Carpaccio con cavolo rosso noci e feta	Hamburger alla bismark con contorno di verze al lardo (100g verza: 5 g CHO)	Insalata di calamari (100g carote: 8,5g CHO) e frutta di stagione (lamponi 100g : 6,5g CHO O melagrana 100g: 16g CHO O mela 100g: 15g CHO)
SAB	Frittata con prosciutto cotto e grana	Polpette di pollo Con contorno di melanzane in saor (100g melanzane: 6gCHO) (10g pangrattato: 7g CHO)	Orata al cartoccio con zucca e pomodori (100g zucca:6,5gCHO 100g pomodori: 4g CHO)
DOM	Porridge alla zucca (1 cucchiaino miele 5g: 4g CHO 50g purea di zucca: 4g CHO)	Capocollo al guanciale Con contorno di verdure alla julienne 200g frutta fresca di stagione Oppure Dessert: dark cake	Frittata erbe e ricotta con Insalata radicchio, rucola e cavolo cappuccio

Con apporto di carboidrati al giorno **inferiore a 50 grammi**

Terza settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	Yogurt greco intero con musli paleo e 10g cioccolato fondente karuna	Bocconcini di manzo con cipolla di tropea e vino rosso Contorno di finocchi noci e grana (100g finocchi : 6g CHO)	Salmone al forno con panna acida con erba cipollina e omega 3 e verdure alla julienne a piacere
MAR	Prosciutto crudo con caprino e kiwi (100g kiwi: 9g CHO)	Frittata con gamberetti e piselli (100g piselli 14g CHO)	Ricciola con pomodori, capperi e mandorle (100g pomodori: 4 g CHO)
MER	Omelette con ricotta e cioccolato (cioccolato fondente karuna)	Hamburger di carne macinata e contorno di cavolfiore gratinato al pecorino, prezzemolo e speck croccante	Vellutata funghi champignon (100g patate: 20g CHO)
GIO	Pancakes al cocco con crema di nocciole (teo&bia)	Carpaccio con cavolo rosso, noci e feta (cavolo rosso 100g: 7g CHO) Frutta di stagione 100g uva: 17g CHO 100g mela: 15g CHO 100g cachi: 20g CHO	Tonno con broccoli e olive taggiasche (100g broccoli: 5g CHO)
VEN	Uova strapazzate con bacon e frutta fresca (100g mirtilli: 14g CHO 100g uva: 17g CHO 100g cachi: 20g CHO)	Insalata pollo, zucchine grigliate, olive taggiasche, carote alla julienne con cialdina al parmigiano sbriciolata (zucchine 100g: 3,5CHO Carote 100g: 8,5 CHO)	Tartare di tonno e avocado con contorno di cavoletti di bruxelles o altro contorno a piacere
SAB	Carpaccio con ricotta affumicata e pistacchi	Smashburger di angus con cipolla cipolla stufata e zucchine trifolate	Cavolfiore alla pizzaiola
DOM	Pancakes di zucca con Crema di nocciole (teo & bia)	Pasticcio di melanzane e carne di manzo con 200g frutta fresca di stagione o Dessert: crema al mascarpone	Spiedini salmone zucca e zucchine