

# *Menù Low carb*

*3 settimane challenge*

---

*Con apporto di carboidrati al giorno  
inferiore a 100 grammi*



*Energy Low Carb,  
Natale in Forma!*

*Inizia la Sfida.*

---

Con apporto di carboidrati al giorno *inferiore a 100 grammi*

## Prima settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	<p><b>Yogurt greco intero con 150g frutta fresca di stagione e 3 noci o altra frutta secca</b> (mandorle/nocciole/pistacchi)                      (150g mela: 21g CHO                      150g cachi: 29g CHO                      100g mirtili: 15g CHO)</p>	<p><b>Treccine di pollo e pancetta</b>  <b>Con insalata di lenticchie, pomodori e cipollotti</b>                      (lenticchie secche 50g: 26g CHO)                      (pomodori 100g: 4g CHO)</p>	<p><b>Involtini di zucchine al tonno e patata dolce</b>                      (100g zucchine: 3,5g CHO                      100g patate dolci: 20g CHO)</p>
MAR	<p><b>Pancake uova e banana con 10g cioccolato fondente karuna</b>                      (1 banana media: 22g CHO)                      (10g cioccolato fondente: 2,5g CHO)</p>	<p><b>Carpaccio con capperi, prezzemolo e parmigiano</b>  <b>Insalata mista con carote e cavolo cappuccio alla julienne e pompelmo</b>                      (100g cavolo cappuccio: 6g CHO                      100g carote: 8,5g CHO                      100g pompelmo : 10gCHO)</p>	<p><b>Orata al cartoccio con zucca e pomodori e 150g frutta fresca di stagione</b>                      (100g mirtili:15g CHO                      100gmela: 10g CHO                      100g uva : 12,5g CHO)                      (200g zucca: 13g CHO)</p>
MER	<p><b>Prosciutto crudo con caprino e kiwi</b>                      (100g kiwi: 9g CHO)</p>	<p><b>Bistecca di scamone con contorno di zucchine, capperi olive taggiasche e parmigiano</b>                      150g frutta fresca di stagione                      (150g mela: 21g CHO                      150g cachi: 29g CHO                      150g uva: 25g CHO)</p>	<p><b>Frittata cipolla e tonno</b>  <b>Insalata con finocchi, carote, radicchio e melagrana</b>                      (100g melagrana: 16g CHO)                      (100g carote: 8,5g CHO                      100g finocchi: 6g CHO)</p>
GIO	<p><b>Speck con mele renette</b>                      (100g mela renetta: 10g CHO)</p>	<p><b>Filetti di pollo al lime con aglio e burro con contorno di patate dolci saporite</b>                      (200g patate dolci: 40g CHO)</p>	<p><b>Vellutata di ceci con gamberetti spadellati</b>                      (50g ceci secchi: 23,5g CHO)</p>
VEN	<p><b>Uova strapazzate con bacon e 150 g frutta fresca</b>                      (150g mela: 21g CHO                      150g cachi: 29g CHO                      150g uva: 25g CHO)</p>	<p><b>Tartare di manzo con avocado</b>  <b>Melanzane in saor</b>                      (100g melanzane: 6g CHO)</p>	<p><b>Orata al forno all'arancia</b>  <b>Carpaccio di barbabietola e 150g frutta fresca di stagione</b>                      (100g barbabietola: 9g CHO)</p>
SAB	<p><b>Carpaccio di manzo con arancia e avocado</b>                      (100g arancia: 10g CHO)</p>	<p><b>Polpette di vitello con sugo al pomodoro e ricotta e castagne arrosto</b>                      (100g castagne arrosto: 40g CHO)</p>	<p><b>Insalata di pollo con lattuga, uova sode e olive taggiasche condita con vinaigrette e hummus di ceci</b>                      (150g ceci cotti: 27g CHO)</p>
DOM	<p><b>Pancake al cocco farciti con marmellata 100% frutta o gelè ai frutti di bosco</b>                      (20g marmellata: 7,5g CHO)</p>	<p><b>Riso italiano con speck e zucchine</b>                      (60g riso: 48g CHO)  <b>Oppure padellata di manzo con zucca e 200g frutta fresca di stagione</b></p>	<p><b>Carpaccio di salmone affumicato con finocchio sottile olio agli agrumi e noci</b></p>

Con apporto di carboidrati al giorno *inferiore a 100 grammi*

## Seconda settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	<b>Omelette al cacao e frutta fresca di stagione</b> (1/2 cucchiaino miele: 2,5g CHO 100g mela: 15g CHO 100g Melagrana: 16gCHO 100g uva: 18g CHO 100g cachi: 20g CHO)	<b>Smashburger di angus con cipolla e zucchine</b> <b>Insalata con cavolo cappuccio, noci e 150g frutta fresca di stagione</b>	<b>Insalata di tonno colorata</b> (100g pomodori: 4g CHO 200g patate: 40g CHO)
MAR	<b>Frittata con prosciutto cotto e 150g frutta fresca di stagione</b>	<b>Carpaccio con capperi prezzemolo e parmigiano</b> <b>Zucchine trifolate con hummus di ceci</b> (150g ceci cotti: 27g CHO)	<b>Gamberi con broccoli</b> <b>Insalata con barbabietole e arance o pompelmo o mela</b> (150g mela: 21g CHO 150g arance: 15g CHO) 100g barbabietola: 9g CHO (100g broccoli: 5g CHO)
MER	<b>Yogurt greco con miele, noci e cioccolato fondente karuna</b> (cioccolato fondente 15g: 3,9g CHO (1 cucchiaino di miele 5g: 4g CHO)	<b>Uova al tegamino con zucca e 150g frutta fresca di stagione</b> (200g zucca: 13g CHO) (150g mela: 21g CHO 150g cachi: 29g CHO 150g melagrana: 25g CHO)	<b>Vellutata funghi champignon</b> (200g patate: 40g CHO)
GIO	<b>Pancake di zucca</b> (1 cucchiaino di miele 5g: 4g CHO oppure 20g marmellata 100% frutta: 7,5g CHO 50g purea di zucca: 4g CHO)	<b>Risotto con avocado e salmone</b> 60g riso: 48g CHO)	<b>Straccetti di pollo con funghi e spinaci</b>
VEN	<b>carpaccio con ricotta e pistacchi + 150g frutta fresca di stagione</b> (100g mela: 15g CHO 100g melagrana: 16g CHO 100g mirtili: 15g CHO)	<b>Hamburger alla bismark o tartare di manzo con avocado e contorno di patate dolci saporite</b> (200g patate dolci: 40g CHO)	<b>Salmone al forno con insalata di radicchio e finocchio al pompelmo</b> (100g finocchi: 6g CHO) (100g pompelmo: 6g CHO)
SAB	<b>Pancake uova banana con 10g cioccolato fondente karuna</b> (1 banana media: 22g CHO 10g cioccolato fondente: 2,5g CHO)	<b>Frittata di ceci e uova strapazzate o prosciutto crudo</b> <b>Insalata a piacere</b> (50g farina di ceci: 28,9g CHO)	<b>Carpaccio di pesce spada affumicato con olio al limone pistacchi e pepe rosa oppure branzino al forno con contorno a piacere + Frutta di stagione</b> (100g mela: 15g CHO 100g mirtili: 15g CHO 100g uva: 18g CHO)
DOM	<b>Carpaccio di manzo con arancia o pompelmo e avocado</b> (100g arancia: 10g CHO)	<b>Risotto zucca e salsiccia</b> (60g riso: 48g CHO) <b>150g frutta fresca di stagione</b> Oppure dessert: dark cake	<b>Tonno con broccoli e olive taggiasche</b> Oppure <b>Carpaccio di polpo con radicchio saltato in padella</b>

Con apporto di carboidrati al giorno *inferiore a 100 grammi*

## Terza settimana

	COLAZIONE	PRANZO	CENA
LUN	<p><b>Uova strapazzate con bacon</b>  <b>150g frutta fresca di stagione</b>                      (150g mela: 21g CHO                      150g caco: 29g CHO                      150g uva: 27g CHO                      150g mirtilli: 21g CHO)</p>	<p><b>Straccetti di manzo al rosmarino con pancetta croccante e patate al forno</b>                      (200g patate : 40g CHO)</p>	<p><b>Merluzzo con capperi e origano con insalata a piacere e 100g frutta di stagione</b>                      (100g frutti di bosco 10g CHO)                      100g kiwi: 9g CHO                      100g mirtilli: 14g CHO)</p>
MAR	<p><b>Carpaccio di salmone selvaggio con kiwi e scaglie di mandorle</b>                      (150g kiwi: 13,5g CHO)</p>	<p><b>Tartare di manzo con guacamole e contorno di insalata di cannellini</b>                      (150g cannellini cotti: 20g CHO)</p>	<p><b>Ricciola con pomodori capperi e mandorle e 150g frutta di stagione</b>                      (100g pomodori: 5g CHO)</p>
MER	<p><b>Omelette con avocado e prosciutto crudo</b>  <b>150g frutta fresca di stagione</b>                      (150g mela: 21g CHO                      150g caco: 29g CHO                      150g uva: 27g CHO                      150g mirtilli: 21g CHO)</p>	<p><b>Polpette di vitello Con zucchine trifolate e patate dolci al forno saporite</b>                      (200g patate dolci : 40g CHO)</p>	<p><b>Vellutata zucca e finocchio con ricotta affumicata</b>                      (250g zucca: 16g CHO)</p>
GIO	<p><b>Yogurt greco con musli paleo e 15g cioccolato fondente karuna</b>                      (Cioccolato fondente 15g : 3,9g CHO)</p>	<p><b>Riso con speck e zucchine</b>                      (60g riso: 48g CHO)</p>	<p><b>Insalata di pollo con lattuga, uova sode e olive taggiasche condita con vinaigrette</b>  <b>150g frutta fresca di stagione</b></p>
VEN	<p><b>Carpaccio con cavolo rosso noci feta</b>  <b>150g frutta di stagione</b>                      (100g mela: 15g CHO                      100g uva: 18g CHO                      100g arance: 10g CHO)</p>	<p><b>Hamburger con carne macinata cipolla stufata e castagne arrosto</b>                      (100g castagne: 40g CHO)</p>	<p><b>Frittata uova e piselli</b>                      (150g piselli: 20g CHO)</p>
SAB	<p><b>Uova strapazzate con avocado</b>  <b>Banana con crema di nocciole (Teo&amp;Bia)</b>                      (1 banana media: 22g CHO)</p>	<p><b>Insalata calda di salmone, patate uova cipollotti e fettine di pompelmo o arancia</b>                      (200g patate: 40g CHO                      100g arance: 10g CHO)</p>	<p><b>Filetti di pollo al lime con aglio e burro</b>  <b>Cavolfiore gratinato al pecorino prezzemolo e pancetta croccante</b>                      (100g cavolfiore: 5g CHO)</p>
DOM	<p><b>Porridge alla zucca</b>                      (1 cucchiaino miele 5g: 4g CHO                      50g purea di zucca: 4g CHO)</p>	<p><b>Frittata con nduja o salsiccia e cipolla stufata</b>  <b>Chips di zucca</b>                      (200g zucca: 13g CHO)  <b>200g frutta fresca di stagione</b>  <b>Oppure dessert:</b>  <b>crema al mascarpone e panna con musli paleo e omega 3</b></p>	<p><b>Involtoni di zucchine al tonno</b>                      (150g patate dolci: 30g CHO)  <b>Con insalata a foglia verde</b></p>