

Dieta - Menu dieta macro da 2500 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 2462 kcal ● 142g proteine (23%) ● 120g grassi (44%) ● 179g carboidrati (29%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

485 kcal, 26g proteine, 17g carboidrati netti, 32g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Padellata di cavolo e bacon

312 kcal

Snack

335 kcal, 13g proteine, 61g carboidrati netti, 4g grassi



Kefir

150 kcal



Bretzel

183 kcal

Pranzo

900 kcal, 48g proteine, 55g carboidrati netti, 49g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 403 kcal



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Insalata di salmone e carciofi

315 kcal

Cena

745 kcal, 55g proteine, 47g carboidrati netti, 36g grassi



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Braciola di maiale al chipotle e miele

515 kcal



Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

Giorno 2 2477 kcal ● 141g proteine (23%) ● 141g grassi (51%) ● 137g carboidrati (22%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

485 kcal, 26g proteine, 17g carboidrati netti, 32g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Padellata di cavolo e bacon

312 kcal

Snack

335 kcal, 13g proteine, 61g carboidrati netti, 4g grassi



Kefir

150 kcal



Bretzel

183 kcal

Pranzo

900 kcal, 48g proteine, 55g carboidrati netti, 49g grassi



Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 403 kcal



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Insalata di salmone e carciofi

315 kcal

Cena

760 kcal, 54g proteine, 4g carboidrati netti, 56g grassi



Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 3

2555 kcal ● 167g proteine (26%) ● 134g grassi (47%) ● 143g carboidrati (22%) ● 27g fibre (4%)

Colazione

455 kcal, 29g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

335 kcal, 13g proteine, 61g carboidrati netti, 4g grassi



Kefir
150 kcal



Bretzel
183 kcal

Pranzo

900 kcal, 60g proteine, 14g carboidrati netti, 63g grassi



Insalata semplice di sardine
531 kcal



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal

Cena

865 kcal, 64g proteine, 51g carboidrati netti, 41g grassi



Spicchi di patata dolce
347 kcal



Bracirole di maiale al ranch
1 1/2 braciola/e- 518 kcal

Giorno 4

2553 kcal ● 173g proteine (27%) ● 146g grassi (52%) ● 107g carboidrati (17%) ● 28g fibre (4%)

Colazione

455 kcal, 29g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

330 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

900 kcal, 60g proteine, 14g carboidrati netti, 63g grassi



Insalata semplice di sardine
531 kcal



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal

Cena

865 kcal, 64g proteine, 51g carboidrati netti, 41g grassi



Spicchi di patata dolce
347 kcal



Bracirole di maiale al ranch
1 1/2 braciola/e- 518 kcal

Giorno 5

2509 kcal ● 157g proteine (25%) ● 126g grassi (45%) ● 159g carboidrati (25%) ● 27g fibre (4%)

Colazione

425 kcal, 27g proteine, 52g carboidrati netti, 9g grassi



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Waffle e yogurt greco
1 waffle(i)- 119 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

330 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

855 kcal, 62g proteine, 25g carboidrati netti, 52g grassi



Fagiolini al burro
391 kcal



Pollo alla marsala
8 oz pollo- 466 kcal

Cena

900 kcal, 49g proteine, 57g carboidrati netti, 49g grassi



Riso bianco al burro
243 kcal



Salmone e verdure in un'unica pentola
7 oz salmone- 655 kcal

Giorno 6

2466 kcal ● 170g proteine (28%) ● 106g grassi (39%) ● 168g carboidrati (27%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 27g proteine, 52g carboidrati netti, 9g grassi



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Waffle e yogurt greco
1 waffle(i)- 119 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

375 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 19g grassi



Strisce di peperone e hummus
227 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Pranzo

840 kcal, 51g proteine, 61g carboidrati netti, 36g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1 1/2 panino(i)- 555 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Cena

825 kcal, 75g proteine, 30g carboidrati netti, 42g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
10 oz- 706 kcal

Giorno 7

2466 kcal ● 170g proteine (28%) ● 106g grassi (39%) ● 168g carboidrati (27%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 27g proteine, 52g carboidrati netti, 9g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Waffle e yogurt greco

1 waffle(i)- 119 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Snack

375 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 19g grassi



Strisce di peperone e hummus

227 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Pranzo

840 kcal, 51g proteine, 61g carboidrati netti, 36g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i)- 555 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Cena

825 kcal, 75g proteine, 30g carboidrati netti, 42g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal



Tilapia impanata alle mandorle

10 oz- 706 kcal

Grassi e oli

- olio
3 1/4 oz (98mL)
- vinaigrette balsamica
1/4 lbs (105mL)
- olio d'oliva
2 oz (65mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (484g)
- cavolo
2 tazza, tritata (178g)
- carciofi, in scatola
1 tazza di cuori (168g)
- broccoli surgelati
2 tazza (182g)
- patate dolci
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
- pomodori schiacciati in scatola
14 cucchiaio (212g)
- peperone
3 1/2 medio (421g)
- cipolla
1 1/4 piccolo (88g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
- funghi
4 oz (113g)
- aglio
1 spicchio(i) (3g)

Latticini e prodotti a base di uova

- ghee
1/2 cucchiaio (8g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)
- uova
4 grande (200g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
- burro
3/8 stecca (47g)

Bevande

- acqua
1 1/4 tazza (307mL)

Cereali e pasta

- riso integrale
4 cucchiaio (48g)
- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
- farina 00
1/2 tazza(e) (69g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 lbs (245g)
- semi di girasole
2 oz (57g)

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
2 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (830g)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
14 cucchiaio (128g)
- hummus
14 cucchiaio (216g)

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
1/2 lbs (255g)
- sardine in scatola in olio
4 lattina (368g)
- salmone
1/2 lbs (198g)
- tilapia cruda
1 1/4 lbs (560g)

- yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
- latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)

Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 3/4 lbs (791g)
- bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

Dolci

- miele
2 cucchiaio (40g)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela di spezie chipotle
1/2 cucchiaino (1g)
- sale
1 oz (28g)
- pepe nero
3 1/2 g (3g)
- basilico fresco
4 1/2 g (5g)
- aneto secco
1 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)

- tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)

Altro

- insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
- cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (302g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
6 cucchiaio (90mL)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- preparato per condimento ranch
3/8 bustina (30 g) (11g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)

Snack

- pretzel duri salati
5 oz (142g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaio (26mL)
- brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)

Prodotti da forno

- waffle surgelati
3 waffles (105g)
- pane
6 fetta (192g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
1/2 lbs (224g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Padellata di cavolo e bacon

312 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolo
1 tazza, tritata (89g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)
cavolo
2 tazza, tritata (178g)

1. Aggiungere il bacon in una padella a fuoco medio. Cuocere per 4–5 minuti, girare e cuocere per altri 3–4 minuti fino a quando è croccante. Trasferire il bacon su un piatto foderato con carta assorbente per sgocciolare, lasciando il grasso del bacon nella padella. Aggiungere il cavolo nella padella e cuocere nel grasso del bacon per 5–7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando si ammorbidisce. Trasferire il cavolo cotto in una ciotola, sbriciolare il bacon sopra e condire con pepe a piacere, se desiderato. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

sale
4 pizzico (2g)
uova
4 grande (200g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

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.

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.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Waffle e yogurt greco

1 waffle(i) - 119 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

waffle surgelati

1 waffles (35g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

Per tutti i 3 pasti:

waffle surgelati

3 waffles (105g)

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nSpalma yogurt greco sopra i waffle. Opzionalmente puoi tagliare il waffle a metà e preparare un sandwich di waffle e yogurt greco. Servi.

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 403 kcal ● 15g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
1/2 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
14 cucchiaino (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di salmone e carciofi

315 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 15g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
1/4 lbs (128g)
carciofi, in scatola
1/2 tazza di cuori (84g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (74g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
1/2 lbs (255g)
carciofi, in scatola
1 tazza di cuori (168g)
insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (90mL)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di sardine

531 kcal ● 48g proteine ● 33g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
6 cucchiaino (90mL)
sardine in scatola in olio, scolato
4 lattina (368g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
13 1/3 cucchiaino, intera (119g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Fagiolini al burro

391 kcal ● 6g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pollo alla marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g proteine ● 22g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz pollo porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
funghi, affettato
4 oz (113g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)
olio, diviso
1 cucchiaino (15mL)

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i) - 555 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 38g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

succo di lime

1/4 cucchiaino (4mL)

avocado

3/8 avocado (75g)

pane

3 fetta (96g)

tonno in scatola, scolato

3/4 lattina (129g)

cipolla, tritato finemente

1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

avocado

3/4 avocado (151g)

pane

6 fetta (192g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

cipolla, tritato finemente

3/8 piccolo (26g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Bretzel

183 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 2/3 oz (47g)

Per tutti i 3 pasti:

pretzel duri salati
5 oz (142g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Strisce di peperone e hummus

227 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (108g)
peperone
1 1/3 medio (159g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
14 cucchiaino (216g)
peperone
2 2/3 medio (317g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Braciole di maiale al chipotle e miele

515 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



ghee

1/2 cucchiaino (8g)

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude

1/2 lbs (236g)

miele

1/2 cucchiaino (12g)

miscela di spezie chipotle

1/2 cucchiaino (1g)

acqua

2 1/2 cucchiaino (13mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

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.

Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaio (48g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

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 (302g)

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 con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (8g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Bracirole di maiale al ranch

1 1/2 braciola/e - 518 kcal ● 60g proteine ● 30g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 1/2 braciola (278g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
preparato per condimento ranch
1/6 bustina (30 g) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
preparato per condimento ranch
3/8 bustina (30 g) (11g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutte le bracirole di maiale.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati delle bracirole e strofinare fino a quando sono completamente ricoperte.\r\nDisporre le bracirole in una pirofila e cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il maiale è completamente cotto.\r\nServire!
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Riso bianco al burro

243 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 37g carboidrati ● 1g fibre



pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

sale

2 pizzico (2g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

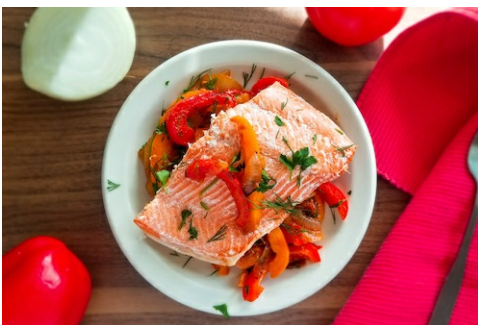
riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaino (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Salmone e verdure in un'unica pentola

7 oz salmone - 655 kcal ● 46g proteine ● 40g grassi ● 20g carboidrati ● 7g fibre



Dà 7 oz salmone porzioni

salmone

1/2 lbs (198g)

pomodori schiacciati in scatola

14 cucchiaino (212g)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

acqua

1/4 tazza(e) (52mL)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

peperone, tagliato a strisce

7/8 medio (104g)

cipolla, affettato

7/8 piccolo (61g)

1. Scalda l'olio insieme a peperone e cipolla in una padella a fuoco medio. Friggi per circa 6-8 minuti fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi acqua, cumino e sale/pepe a piacere. Fai sobbollire per 5 minuti.
3. Adagia il salmone sopra le verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere per altri 8-10 minuti, oppure finché il salmone è cotto.
4. Guarnisci con aneto e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaiquette balsamica

1/2 cucchiaino (8mL)

basilico fresco

1/2 cucchiaino, tritato (1g)

mozzarella fresca, a fette

1 oz (28g)

pomodori, a fette

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaiquette balsamica

1 cucchiaino (15mL)

basilico fresco

1 cucchiaino, tritato (3g)

mozzarella fresca, a fette

2 oz (57g)

pomodori, a fette

3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(137g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Tilapia impanata alle mandorle

10 oz - 706 kcal ● 68g proteine ● 34g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

6 2/3 cucchiaino, a lamelle (45g)

tilapia cruda

10 oz (280g)

farina 00

1/4 tazza(e) (35g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

13 1/3 cucchiaino, a lamelle (90g)

tilapia cruda

1 1/4 lbs (560g)

farina 00

1/2 tazza(e) (69g)

sale

1/2 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.