

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 1800 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.strongfastr.com>

Giorno 1 1816 kcal ● 130g proteine (29%) ● 63g grassi (31%) ● 160g carboidrati (35%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

930 kcal, 49g proteine, 98g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di salmone e carciofi
315 kcal



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

885 kcal, 81g proteine, 62g carboidrati netti, 30g grassi



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce
770 kcal

Giorno 2 1816 kcal ● 130g proteine (29%) ● 63g grassi (31%) ● 160g carboidrati (35%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

930 kcal, 49g proteine, 98g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di salmone e carciofi
315 kcal



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

885 kcal, 81g proteine, 62g carboidrati netti, 30g grassi



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce
770 kcal

Giorno 3 1775 kcal ● 155g proteine (35%) ● 84g grassi (43%) ● 79g carboidrati (18%) ● 20g fibre (5%)

Pranzo

880 kcal, 71g proteine, 40g carboidrati netti, 45g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
551 kcal



Spicchi di patata dolce
261 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Cena

895 kcal, 84g proteine, 39g carboidrati netti, 40g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Broccoli al burro
1 3/4 tazza(e)- 234 kcal



Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal

Giorno 4

1775 kcal ● 155g proteine (35%) ● 84g grassi (43%) ● 79g carboidrati (18%) ● 20g fibre (5%)

Pranzo

880 kcal, 71g proteine, 40g carboidrati netti, 45g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
551 kcal



Spicchi di patata dolce
261 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Cena

895 kcal, 84g proteine, 39g carboidrati netti, 40g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Broccoli al burro
1 3/4 tazza(e)- 234 kcal



Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal

Giorno 5

1834 kcal ● 133g proteine (29%) ● 57g grassi (28%) ● 172g carboidrati (37%) ● 27g fibre (6%)

Pranzo

905 kcal, 60g proteine, 86g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
412 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

930 kcal, 72g proteine, 86g carboidrati netti, 25g grassi



Purè di patate dolci
366 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
562 kcal

Giorno 6

1824 kcal ● 124g proteine (27%) ● 86g grassi (43%) ● 105g carboidrati (23%) ● 33g fibre (7%)

Pranzo

905 kcal, 60g proteine, 86g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
412 kcal



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 19g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Giorno 7

1767 kcal ● 148g proteine (33%) ● 89g grassi (46%) ● 62g carboidrati (14%) ● 31g fibre (7%)

Pranzo

850 kcal, 84g proteine, 43g carboidrati netti, 35g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal



Riso integrale al burro
250 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 19g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
1/2 lbs (255g)
- tonno in scatola
3 lattina (516g)

Verdure e prodotti vegetali

- carciofi, in scatola
1 tazza di cuori (168g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (476g)
- broccoli surgelati
1 3/4 lbs (785g)
- patate dolci
8 patata dolce, 12,5 cm (1680g)
- cavolini di Bruxelles
1 1/2 tazza (132g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
5 oz (142g)
- carote
5/8 medio (38g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- peperone
3 grande (492g)

Altro

- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (90mL)
- olio
3 oz (96mL)
- olio d'oliva
2 oz (58mL)

Prodotti da forno

- pane naan
3 pezzo/i (270g)

Latticini e prodotti a base di uova

Bevande

- acqua
1 1/6 tazza(e) (277mL)

Cereali e pasta

- riso integrale
9 1/4 cucchiaino (111g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (681g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lb (680g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1519g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
3 fl oz (90mL)
- mele
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
- banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)
- avocado
2 1/2 avocado (503g)
- olive verdi
12 grande (53g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 cucchiaino, tritato (28g)

Dolci

- sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
5/8 cucchiaino (0mL)

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

burro
1/4 tazza (60g)

Spezie ed erbe aromatiche

sale
1/2 oz (17g)

pepe nero
4 1/4 g (4g)

paprika
4 pizzico (1g)

timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)

aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)

aglio in polvere
4 pizzico (2g)

peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)

basilico fresco
12 foglie (6g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane naan

1 1/2 pezzo/i (135g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan

3 pezzo/i (270g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal ● 65g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lb (340g)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 1/2 lb (680g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, foglie (1g)

succo di lime

3 cucchiaio (45mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

412 kcal ● 30g proteine ● 26g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (113g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3/4 tazza (66g)
mele, tritato
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe. Scaldi circa il 25% dell'olio (tenendo il resto da parte) in una padella a fuoco medio. Aggiungi i petti di pollo e cuoci per circa 5-10 minuti per lato o finché il centro non è più rosa. Trasferisci su un tagliere e quando sono abbastanza freddi da poterli maneggiare, taglia a pezzi. Metti da parte.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, pollo e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Rivestire la vinaigrette sull'insalata e servi.

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

4 contenitore (680g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Dà 12 oz porzioni

pomodori

12 pomodorini (204g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

sale

4 pizzico (3g)

olive verdi

12 grande (53g)

pepe nero

4 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

2 cucchiaino (5g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

basilico fresco, sminuzzato

12 foglie (6g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Riso integrale al burro

250 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



burro
3/4 cucchiaio (11g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

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.

Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce

770 kcal ● 79g proteine ● 29g grassi ● 39g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
paprika
2 pizzico (1g)
carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (341g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
1 confezione (284g)
paprika
4 pizzico (1g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (681g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio e condisci con paprika e un po' di sale/pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci la carne macinata in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci manzo, broccoli e patate dolci. Servi con altro sale e pepe a piacere.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e 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 cucchiaino (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.

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 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
olio
1 1/2 cucchiaino (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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

562 kcal ● 66g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

timo, essiccato

1/3 cucchiaino, foglie (0g)

aceto di mele

5/8 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

5 oz (142g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti

10 oz (280g)

carote, tagliato a fette sottili

5/8 medio (38g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (201g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

peperone

1 1/2 grande (246g)

cipolla

3/8 piccolo (26g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

sale

3 pizzico (1g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperone

3 grande (492g)

cipolla

3/4 piccolo (53g)

tonno in scatola, scolato

3 lattina (516g)

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. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
 3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.
-