

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 2400 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 2376 kcal ● 157g proteine (26%) ● 102g grassi (39%) ● 180g carboidrati (30%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1190 kcal, 61g proteine, 128g carboidrati netti, 44g grassi



Panino da tavola

3 panino(i)- 231 kcal



Pasta BLT

957 kcal

Cena

1185 kcal, 95g proteine, 52g carboidrati netti, 59g grassi



Insalata di ceci facile

350 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

12 oz- 837 kcal

Giorno 2 2367 kcal ● 156g proteine (26%) ● 106g grassi (40%) ● 165g carboidrati (28%) ● 32g fibre (5%)

Pranzo

1185 kcal, 78g proteine, 85g carboidrati netti, 47g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus

2 1/2 panino(i)- 873 kcal

Cena

1180 kcal, 78g proteine, 80g carboidrati netti, 59g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Panino con pollo glassato alla senape e miele

2 panino- 1113 kcal

Giorno 3 2351 kcal ● 185g proteine (31%) ● 125g grassi (48%) ● 95g carboidrati (16%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1235 kcal, 93g proteine, 19g carboidrati netti, 82g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

326 kcal



Braciola di maiale alla crema di chipotle

2 braciola(i) di maiale- 908 kcal

Cena

1115 kcal, 92g proteine, 76g carboidrati netti, 43g grassi



Petto di pollo base

13 1/3 oz- 529 kcal



Purè di patate dolci con burro

498 kcal



Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Giorno 4

2351 kcal ● 185g proteine (31%) ● 125g grassi (48%) ● 95g carboidrati (16%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1235 kcal, 93g proteine, 19g carboidrati netti, 82g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
326 kcal



Braciola di maiale alla crema di chipotle
2 braciola(i) di maiale- 908 kcal

Cena

1115 kcal, 92g proteine, 76g carboidrati netti, 43g grassi



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal



Purè di patate dolci con burro
498 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Giorno 5

2416 kcal ● 183g proteine (30%) ● 114g grassi (42%) ● 123g carboidrati (20%) ● 41g fibre (7%)

Pranzo

1225 kcal, 95g proteine, 76g carboidrati netti, 53g grassi



Lenticchie
521 kcal



Pollo fritto low carb
12 oz- 702 kcal

Cena

1195 kcal, 88g proteine, 46g carboidrati netti, 61g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal

Giorno 6

2416 kcal ● 183g proteine (30%) ● 114g grassi (42%) ● 123g carboidrati (20%) ● 41g fibre (7%)

Pranzo

1225 kcal, 95g proteine, 76g carboidrati netti, 53g grassi



Lenticchie
521 kcal



Pollo fritto low carb
12 oz- 702 kcal

Cena

1195 kcal, 88g proteine, 46g carboidrati netti, 61g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
282 kcal

Giorno 7

2371 kcal ● 188g proteine (32%) ● 137g grassi (52%) ● 64g carboidrati (11%) ● 32g fibre (5%)

Pranzo

1205 kcal, 80g proteine, 49g carboidrati netti, 72g grassi



Wrap con prosciutto, bacon e avocado
1 1/2 wrap(i)- 760 kcal



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal



Insalata mista semplice
170 kcal

Cena

1165 kcal, 108g proteine, 15g carboidrati netti, 64g grassi



Insalata di tonno e avocado
1164 kcal

Prodotti da forno

- Panino**
3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)
- pane**
5 fetta(e) (160g)
- panini Kaiser**
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
- tortillas di farina**
1 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (74g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda**
4 oz (114g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
10 1/2 g (10g)
- pepe nero**
2 1/4 g (2g)
- aceto balsamico**
3/4 cucchiaino (11mL)
- senape marrone da gastronomia**
1 cucchiaino (17g)
- timo, essiccato**
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- aglio in polvere**
1/3 cucchiaino (1g)
- miscela di spezie chipotle**
1/2 cucchiaino (3g)
- condimento Cajun**
1 cucchiaino (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi**
1/2 confezione 170 g (85g)
- pomodori**
11 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1443g)
- cipolla**
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (163g)
- prezzemolo fresco**
2 1/4 rametti (2g)
- piselli sugar snap surgelati**
5 1/3 tazza (768g)
- coriandolo fresco**
4 cucchiaino, tritato (12g)
- patate dolci**
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo**
3 fetta(e) (85g)
- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**
4 braciola (740g)
- bacon cotto**
3 fetta(e) (30g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
3/4 cucchiaino (1mL)
- salsa piccante**
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola**
3/4 lattina/e (336g)
- hummus**
5 cucchiaino (75g)
- lenticchie crude**
1 1/2 tazza (288g)

Dolci

- miele**
3/4 cucchiaino (16g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude**
3/4 lbs (340g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
34 3/4 oz (974g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime**
1 3/4 fl oz (53mL)
- avocado**
4 1/2 avocado (879g)

Grassi e oli

- olio d'oliva**
1 1/2 oz (45mL)
- olio**
2 1/2 oz (73mL)

- peperone
4 grande (656g)
- cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- cipolla rossa
2 piccolo (140g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio romano
1/2 oz (14g)
- formaggio
2 3/4 oz (77g)
- burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
- uova
4 grande (200g)

- condimento per insalata
7 oz (199mL)
- salsa miele e senape
4 cucchiaino (60g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
10 oz (284g)
- affettati di prosciutto
6 oz (170g)

Altro

- insalata mista
9 2/3 tazza (290g)
- cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
3/4 oz (21g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1/2 lattina (226mL)

Bevande

- acqua
6 tazza(e) (1422mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
6 2/3 lattina (1147g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino da tavola

3 panino(i) - 231 kcal ● 8g proteine ● 4g grassi ● 40g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 panino(i) porzioni

Panino

3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)

1. Buon appetito.

Pasta BLT

957 kcal ● 53g proteine ● 40g grassi ● 89g carboidrati ● 7g fibre



pasta secca cruda

4 oz (114g)

sale

1 pizzico (1g)

spinaci freschi

1/2 confezione 170 g (85g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

formaggio romano

1/2 oz (14g)

bacon, crudo

3 fetta(e) (85g)

pomodori, tagliato a metà

1 tazza di pomodorini (149g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. scola.
2. Scalda una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi la pancetta; cuoci per 6 minuti o finché non è croccante. Rimuovi la pancetta dalla padella; quando è abbastanza fredda da maneggiarla, sbriciolala.
3. Aggiungi i pomodori e il sale ai residui nella padella; cuoci per 3 minuti o finché i pomodori non sono teneri, mescolando di tanto in tanto.
4. Aggiungi gli spinaci e la pasta nella padella; cuoci 1 minuto o finché gli spinaci non iniziano ad appassire, mescolando di tanto in tanto.
5. Cospargi la pasta con la pancetta, il pepe e il formaggio.
6. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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.

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

2 1/2 panino(i) - 873 kcal ● 74g proteine ● 23g grassi ● 77g carboidrati ● 17g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

affettati di tacchino
10 oz (284g)
pane
5 fetta(e) (160g)
hummus
5 cucchiaino (75g)
pomodori
5 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (135g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
olio
1/4 cucchiaino (3mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

326 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Bracirole di maiale alla crema di chipotle

2 braciola(i) di maiale - 908 kcal ● 82g proteine ● 62g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)
latte di cocco in lattina
1/4 lattina (113mL)
miscela di spezie chipotle
1/4 cucchiaino (2g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
coriandolo fresco
2 cucchiaino, tritato (6g)

Per tutti i 2 pasti:

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
4 braciola (740g)
latte di cocco in lattina
1/2 lattina (226mL)
miscela di spezie chipotle
1/2 cucchiaino (3g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (12g)

1. Strofinare le bracirole di maiale con olio, circa metà del condimento chipotle e sale/pepe a piacere.
2. Scaldare una padella bordata a fuoco medio e mettere le bracirole.
3. Cuocere su ogni lato per circa 4-5 minuti o fino a completa cottura.
4. Versare il latte di cocco nella padella e aggiungere il resto del condimento chipotle e il coriandolo tritato. Mescolare nella padella fino a che è ben amalgamato e riscaldato. Assaggiare per vedere se è necessario aggiungere altro condimento.
5. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
6 tazza(e) (1422mL)
sale
3 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/2 tazza (288g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
 2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

Pollo fritto low carb

12 oz - 702 kcal ● 60g proteine ● 51g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa piccante
3/4 cucchiaio (11mL)
condimento Cajun
4 pizzico (1g)
cosce di pollo con pelle
3/4 lbs (340g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
10 3/4 g (11g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante
1 1/2 cucchiaio (23mL)
condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
3/4 oz (21g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
 2. Mescolare le patatine di maiale tritate in una ciotola con il condimento cajun.
 3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
 4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
 5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
 6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Wrap con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 760 kcal ● 52g proteine ● 42g grassi ● 37g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 wrap(i) porzioni

bacon cotto

3 fetta(e) (30g)

affettati di prosciutto

6 oz (170g)

tortillas di farina

1 1/2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (74g)

formaggio

3 cucchiaio, grattugiato (21g)

avocado, a fette

3/8 avocado (75g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon, avocado e formaggio al centro della tortilla e avvolgila. Servi.

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 uovo(i) porzioni

uova

4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

12 oz - 837 kcal ● 77g proteine ● 52g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni
senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (17g)
miele
3/4 cucchiaino (16g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Panino con pollo glassato alla senape e miele

2 panino - 1113 kcal ● 77g proteine ● 54g grassi ● 76g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 panino porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

panini Kaiser

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

formaggio

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

pomodori

4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

salsa miele e senape, diviso

4 cucchiaino (60g)

1. Ricopri il petto di pollo con metà della senape e miele.
 2. Cuoci il pollo in una padella a fuoco medio-alto per circa 5 minuti per lato o fino a raggiungere i 165 F (75 C). Rimuovi dalla padella e metti il formaggio sopra mentre il pollo è ancora caldo.
 3. Spalma la salsa rimanente sulle metà del panino.
 4. Metti il pollo sulla base del panino; completa con lattuga, pomodoro e la parte superiore del panino. Servi.
 5. Per prepararlo in grandi quantità: cuoci il pollo e conservalo in frigorifero separato dagli altri ingredienti del panino. Assembla il panino il giorno in cui lo consumi per risultati migliori. Riscalda il pollo se desideri.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 2/3 lbs (747g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

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.

Purè di patate dolci con burro

498 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

burro

4 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

burro

2 2/3 cucchiaio (36g)

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, aggiungi il burro e servi.

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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 5 e giorno 6

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperone
4 grande (656g)
cipolla
1 piccolo (70g)
tonno in scatola, scolato
4 lattina (688g)

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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

282 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

2 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (246g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 cetriolo (21 cm) (301g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/2 tazza (120mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

4 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (492g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

2 cetriolo (21 cm) (602g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

2 piccolo (140g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di tonno e avocado

1164 kcal ● 108g proteine ● 64g grassi ● 15g carboidrati ● 22g fibre



avocado

1 1/3 avocado (268g)

succo di lime

1 cucchiaio (13mL)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/3 cucchiaino (0g)

insalata mista

2 2/3 tazza (80g)

tonno in scatola

2 2/3 lattina (459g)

pomodori

2/3 tazza, tritata (120g)

cipolla, tritato finemente

2/3 piccolo (47g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.