

# Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 2600 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** 2554 kcal ● 166g proteine (26%) ● 133g grassi (47%) ● 139g carboidrati (22%) ● 34g fibre (5%)

## Pranzo

1280 kcal, 77g proteine, 96g carboidrati netti, 56g grassi



**Cosce di pollo base**

12 oz- 510 kcal



**Spicchi di patata dolce**

652 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**

116 kcal

## Cena

1275 kcal, 90g proteine, 43g carboidrati netti, 77g grassi



**Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela**

1237 kcal



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal

**Giorno 2** 2600 kcal ● 178g proteine (27%) ● 98g grassi (34%) ● 216g carboidrati (33%) ● 35g fibre (5%)

## Pranzo

1280 kcal, 77g proteine, 96g carboidrati netti, 56g grassi



**Cosce di pollo base**

12 oz- 510 kcal



**Spicchi di patata dolce**

652 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**

116 kcal

## Cena

1325 kcal, 101g proteine, 120g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata di spinaci e mirtilli rossi**

379 kcal



**Ciotola di pollo, broccoli e riso**

943 kcal

**Giorno 3** 2579 kcal ● 191g proteine (30%) ● 93g grassi (33%) ● 209g carboidrati (32%) ● 36g fibre (6%)

## Pranzo

1255 kcal, 89g proteine, 89g carboidrati netti, 51g grassi



**Insalata mista semplice**

136 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

12 oz- 599 kcal



**Spicchi di patata dolce**

521 kcal

## Cena

1325 kcal, 101g proteine, 120g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata di spinaci e mirtilli rossi**

379 kcal



**Ciotola di pollo, broccoli e riso**

943 kcal

## Giorno 4

2644 kcal ● 262g proteine (40%) ● 104g grassi (35%) ● 140g carboidrati (21%) ● 26g fibre (4%)

### Pranzo

1310 kcal, 170g proteine, 52g carboidrati netti, 42g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
26 oz- 962 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
347 kcal

### Cena

1335 kcal, 92g proteine, 88g carboidrati netti, 62g grassi



**Insalata mista**  
182 kcal



**Riso bianco**  
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



**Ragù di maiale e funghi**  
12 oz di maiale- 880 kcal

## Giorno 5

2635 kcal ● 184g proteine (28%) ● 108g grassi (37%) ● 201g carboidrati (30%) ● 32g fibre (5%)

### Pranzo

1340 kcal, 74g proteine, 109g carboidrati netti, 61g grassi



**Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci**  
253 kcal



**Semplice sandwich di insalata di pollo**  
1 1/2 panino(i)- 1086 kcal

### Cena

1295 kcal, 110g proteine, 91g carboidrati netti, 47g grassi



**Braciola di maiale glassate all'albicocca**  
2 1/2 braciola(e)- 757 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
290 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
249 kcal

## Giorno 6

2570 kcal ● 180g proteine (28%) ● 94g grassi (33%) ● 212g carboidrati (33%) ● 40g fibre (6%)

### Pranzo

1270 kcal, 84g proteine, 135g carboidrati netti, 33g grassi



**Ciotola di tacchino, broccoli e riso**  
669 kcal



**Insalata mista**  
303 kcal



**Kefir**  
300 kcal

### Cena

1300 kcal, 96g proteine, 77g carboidrati netti, 61g grassi



**Lenticchie**  
521 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**  
13 1/3 oz- 778 kcal

## Giorno 7

2570 kcal ● 180g proteine (28%) ● 94g grassi (33%) ● 212g carboidrati (33%) ● 40g fibre (6%)

### Pranzo

1270 kcal, 84g proteine, 135g carboidrati netti, 33g grassi



**Ciotola di tacchino, broccoli e riso**

669 kcal



**Insalata mista**

303 kcal



**Kefir**

300 kcal

### Cena

1300 kcal, 96g proteine, 77g carboidrati netti, 61g grassi



**Lenticchie**

521 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**

13 1/3 oz- 778 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1/4 lbs (95g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele  
1 cucchiaio (15g)
- sale  
2 1/2 cucchiaio (45g)
- pepe nero  
10 1/2 g (11g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (5g)
- basilico fresco  
12 foglie (6g)
- pepe al limone  
5 cucchiaino (11g)
- aceto balsamico  
2 cucchiaino (9mL)

## Dolci

- sciroppo d'acero  
4 cucchiaino (20mL)
- marmellata di albicocche e conserve  
5 cucchiaio (100g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/4 lbs (134mL)
- olio  
1/2 tazza (130mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci  
1/3 tazza (79mL)
- condimento per insalata  
5 oz (142mL)
- maionese  
3 cucchiaio (45mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 1/4 lbs (2336g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
1 1/2 lbs (680g)
- tacchino macinato, crudo  
1 lbs (454g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
2/3 piccola (Ø 7 cm) (99g)
- clementine  
1 frutto (74g)
- mirtili rossi essiccati  
13 1/4 cucchiaio (133g)
- olive verdi  
12 grande (53g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio romano  
1 cucchiaio (6g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/2 tazza (108mL)
- burro  
2 cucchiaino (9g)
- kefir aromatizzato  
4 tazza (960mL)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato  
2 1/2 sacca (~160 g) (395g)

## Altro

- insalata mista  
3 tazza (90g)
- cosce di pollo con pelle  
1 2/3 lbs (756g)

## Bevande

- acqua  
7 tazza(e) (1619mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
6 3/4 cucchiaio (77g)

## Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo  
3/4 lbs (340g)
- braciola di maiale con osso  
2 1/2 braciola (445g)

## Zuppe, salse e sughi

- cavolini di Bruxelles**  
1 2/3 lbs (774g)
- patate dolci**  
9 1/3 patata dolce, 12,5 cm (1960g)
- spinaci freschi**  
1 confezione 170 g (170g)
- broccoli surgelati**  
2 1/2 confezione (710g)
- pomodori**  
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (679g)
- cetriolo**  
5/6 cetriolo (21 cm) (245g)
- carote**  
3 1/4 piccolo (14 cm) (163g)
- lattuga romana (romaine)**  
3 1/4 cuori (1625g)
- cipolla rossa**  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (89g)
- funghi**  
5 oz (136g)

- brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot**  
1/4 tazza (67mL)

### **Prodotti da forno**

- pane**  
3 fetta (96g)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- lenticchie crude**  
1 1/2 tazza (288g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo disossate senza pelle**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo disossate senza pelle**  
1 1/2 lbs (680g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

### Spicchi di patata dolce

652 kcal ● 9g proteine ● 21g grassi ● 91g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaio (28mL)  
**sale**  
1 1/4 cucchiaino (8g)  
**pepe nero**  
5 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (525g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/4 tazza (56mL)  
**sale**  
2 1/2 cucchiaino (15g)  
**pepe nero**  
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
5 patata dolce, 12,5 cm (1050g)

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.

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

116 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
4 oz (113g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
1/2 lbs (227g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaino (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

---

### 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.

## Spicchi di patata dolce

521 kcal ● 7g proteine ● 17g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



**olio**

1 1/2 cucchiaio (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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Petto di pollo al limone e pepe

26 oz - 962 kcal ● 165g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 26 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

26 oz (728g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (12mL)

**pepe al limone**

5 cucchiaino (11g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. **IN PADELLA**
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. **AL FORNO**
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

---

### Spicchi di patata dolce

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



**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)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**noci**  
2 cucchiaio, tritato (14g)  
**aceto di mele**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**mele, tritato**  
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)  
**cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
3/4 tazza (66g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le 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.  
Innaffina la vinaigrette sull'insalata e servi.

### Semplice sandwich di insalata di pollo

1 1/2 panino(i) - 1086 kcal ● 70g proteine ● 42g grassi ● 98g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

**maionese**

3 cucchiaio (45mL)

**mirtilli rossi essiccati**

1/2 tazza (80g)

**pane**

3 fetta (96g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (255g)

1. Mettere il pollo crudo in una pentola e coprirlo con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo.
3. In una ciotola unire il pollo completamente cotto, la maionese e i mirtilli rossi.
4. Conservare in frigorifero fino al momento di servire.
5. Servire tra due fette di pane.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola di tacchino, broccoli e riso

669 kcal ● 57g proteine ● 19g grassi ● 61g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**miscela di riso aromatizzato**

1/2 sacca (~160 g) (79g)

**broccoli surgelati**

1/2 confezione (142g)

**tacchino macinato, crudo**

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**miscela di riso aromatizzato**

1 sacca (~160 g) (158g)

**broccoli surgelati**

1 confezione (284g)

**tacchino macinato, crudo**

1 lbs (454g)

1. Rosola il tacchino a fuoco medio fino a cottura completa. Condisci con sale e pepe a piacere.
2. Nel frattempo, prepara il mix di riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

### Insalata mista

303 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

2 1/2 cucchiaino (38mL)

**cetriolo, affettato o a dadini**

1/3 cetriolo (21 cm) (94g)

**carote, pelato e grattugiato o affettato**

1 1/4 piccolo (14 cm) (63g)

**lattuga romana (romaine),**

**sminuzzato**

1 1/4 cuori (625g)

**pomodori, a dadini**

1 1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (114g)

**cipolla rossa, affettato**

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

5 cucchiaino (75mL)

**cetriolo, affettato o a dadini**

5/8 cetriolo (21 cm) (188g)

**carote, pelato e grattugiato o affettato**

2 1/2 piccolo (14 cm) (125g)

**lattuga romana (romaine),**

**sminuzzato**

2 1/2 cuori (1250g)

**pomodori, a dadini**

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (228g)

**cipolla rossa, affettato**

5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

## Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**kefir aromatizzato**

2 tazza (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**kefir aromatizzato**

4 tazza (960mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

1237 kcal ● 89g proteine ● 77g grassi ● 35g carboidrati ● 12g fibre



#### **noci**

6 cucchiaino, tritato (42g)

#### **aceto di mele**

3/4 cucchiaino (11g)

#### **sciroppo d'acero**

1 cucchiaino (15mL)

#### **olio d'oliva**

3 cucchiaino (45mL)

#### **petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3/4 lbs (340g)

#### **cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**

2 1/4 tazza (198g)

#### **mele, tritato**

1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe. Scalda 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.\r\nAffetta 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).\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

## Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 clementina(e) porzioni

#### **clementine**

1 frutto (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata di spinaci e mirtilli rossi

379 kcal ● 7g proteine ● 25g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli rossi essiccati**

2 2/3 cucchiaino (27g)

**noci**

2 2/3 cucchiaino, tritata (19g)

**spinaci freschi**

1/2 confezione 170 g (85g)

**vinaigrette ai lamponi e noci**

2 2/3 cucchiaino (40mL)

**formaggio romano, finemente sminuzzato**

1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli rossi essiccati**

1/3 tazza (53g)

**noci**

1/3 tazza, tritata (39g)

**spinaci freschi**

1 confezione 170 g (170g)

**vinaigrette ai lamponi e noci**

1/3 tazza (80mL)

**formaggio romano, finemente sminuzzato**

1 cucchiaino (6g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

### Ciotola di pollo, broccoli e riso

943 kcal ● 95g proteine ● 17g grassi ● 92g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**

3/4 confezione (213g)

**miscela di riso aromatizzato**

3/4 sacca (~160 g) (119g)

**sale**

3 pizzico (2g)

**pepe nero**

3 pizzico, macinato (1g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**

1 1/2 confezione (426g)

**miscela di riso aromatizzato**

1 1/2 sacca (~160 g) (237g)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (15mL)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 1/2 lbs (672g)

1. Taglia il petto di pollo a cubetti piccoli (circa 1-2,5 cm) e saltali in olio d'oliva a fuoco medio finché sono cotti. Condisci con sale e pepe (o altre spezie) a piacere.
2. Nel frattempo, prepara il mix di riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**cetriolo, affettato o a dadini**

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

**carote, pelate e grattugiate o affettate**

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

**lattuga romana (romaine), sminuzzata**

3/4 cuori (375g)

**pomodori, a dadini**

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

**cipolla rossa, affettato**

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

### Riso bianco

1 1/4 tazza di riso cotto - 273 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 61g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/4 tazza di riso cotto porzioni

**acqua**

5/6 tazza(e) (198mL)

**riso bianco a chicco lungo**

6 2/3 cucchiaino (77g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

### Ragù di maiale e funghi

12 oz di maiale - 880 kcal ● 80g proteine ● 55g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 12 oz di maiale porzioni

**filetto di maiale, crudo**

3/4 lbs (340g)

**brodo vegetale**

1/2 tazza(e) (mL)

**panna da montare (heavy cream)**

1/2 tazza (108mL)

**olio**

2 cucchiaino (9mL)

**pomodori, tagliato a metà**

5/8 pinta, pomodorini (179g)

**funghi, affettato**

5 oz (136g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Taglia il maiale a medaglioni spessi circa 2,5 cm e aggiungili alla padella. Quando saranno dorati su entrambi i lati e completamente cotti, rimuovi il maiale e mettilo da parte.
2. Aggiungi i funghi nella padella e saltali per circa 5 minuti. Aggiungi i pomodori e cuoci per altri 2 minuti.
3. Aggiungi la panna e il brodo e fai sobbollire per 4-8 minuti finché non si sarà leggermente ridotto e la salsa risulterà più densa. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
4. Reinserisci il maiale nella padella e riscalda fino a completo riscaldamento. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Bracirole di maiale glassate all'albicocca

2 1/2 braciola(e) - 757 kcal ● 99g proteine ● 22g grassi ● 41g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/2 braciola(e) porzioni

**aceto balsamico**

2 cucchiaino (9mL)

**marmellata di albicocche e conserve**

5 cucchiaio (100g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**braciola di maiale con osso**

2 1/2 braciola (445g)

1. Massaggia le bracirole di maiale con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto e aggiungi le bracirole finché non sono dorate, circa 6-8 minuti per lato.
3. Aggiungi la marmellata di albicocche e l'aceto balsamico in padella e gira le bracirole finché non sono completamente ricoperte. Cuoci ogni lato per 1-2 minuti.
4. Servi.

## Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 15g carboidrati ● 11g fibre



### sale

1/3 cucchiaino (2g)

### pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

### cavolini di Bruxelles

10 oz (284g)

### olio d'oliva

1 1/4 cucchiaio (19mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

## Purè di patate dolci con burro

249 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



### patate dolci

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

### burro

2 cucchiaino (9g)

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.\r\nUna 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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteine ● 59g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 1/4 cucchiaino (33mL)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (0g)  
**cosce di pollo con pelle**  
13 1/3 oz (378g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/4 tazza (67mL)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1 2/3 lbs (756g)

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.