

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 3100 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 3075 kcal ● 317g proteine (41%) ● 89g grassi (26%) ● 217g carboidrati (28%) ● 34g fibre (4%)

Pranzo

1500 kcal, 161g proteine, 89g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata mista semplice

170 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

1330 kcal

Cena

1575 kcal, 156g proteine, 129g carboidrati netti, 44g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz- 790 kcal



Miscela di riso aromatizzata

573 kcal



Cavolo riccio saltato

212 kcal

Giorno 2 3075 kcal ● 317g proteine (41%) ● 89g grassi (26%) ● 217g carboidrati (28%) ● 34g fibre (4%)

Pranzo

1500 kcal, 161g proteine, 89g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata mista semplice

170 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

1330 kcal

Cena

1575 kcal, 156g proteine, 129g carboidrati netti, 44g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz- 790 kcal



Miscela di riso aromatizzata

573 kcal



Cavolo riccio saltato

212 kcal

Giorno 3 3051 kcal ● 223g proteine (29%) ● 139g grassi (41%) ● 190g carboidrati (25%) ● 38g fibre (5%)

Pranzo

1470 kcal, 71g proteine, 73g carboidrati netti, 92g grassi



Panino Caprese

2 1/2 panino- 1152 kcal



Semi di girasole

316 kcal

Cena

1585 kcal, 152g proteine, 117g carboidrati netti, 47g grassi



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1011 kcal



Lenticchie

463 kcal

Giorno 4

3051 kcal ● 223g proteine (29%) ● 139g grassi (41%) ● 190g carboidrati (25%) ● 38g fibre (5%)

Pranzo

1470 kcal, 71g proteine, 73g carboidrati netti, 92g grassi



Panino Caprese

2 1/2 panino- 1152 kcal



Semi di girasole

316 kcal

Cena

1585 kcal, 152g proteine, 117g carboidrati netti, 47g grassi



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1011 kcal



Lenticchie

463 kcal

Giorno 5

3076 kcal ● 229g proteine (30%) ● 111g grassi (32%) ● 254g carboidrati (33%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1575 kcal, 90g proteine, 104g carboidrati netti, 81g grassi



Panino con insalata di uova

2 panino(i)- 1084 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal

Cena

1500 kcal, 139g proteine, 150g carboidrati netti, 30g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

2 1/2 patata(e)- 1299 kcal



Insalata mista semplice

203 kcal

Giorno 6

3088 kcal ● 218g proteine (28%) ● 159g grassi (46%) ● 160g carboidrati (21%) ● 35g fibre (5%)

Pranzo

1575 kcal, 90g proteine, 104g carboidrati netti, 81g grassi



Panino con insalata di uova

2 panino(i)- 1084 kcal



Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal

Cena

1515 kcal, 128g proteine, 56g carboidrati netti, 78g grassi



Insalata mediterranea di pollo con salsa allo yogurt e limone

1395 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Giorno 7

3120 kcal ● 237g proteine (30%) ● 137g grassi (40%) ● 204g carboidrati (26%) ● 31g fibre (4%)

Pranzo

1605 kcal, 109g proteine, 147g carboidrati netti, 59g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal



Filetto di maiale

14 2/3 oz- 429 kcal



Riso bianco al burro

891 kcal

Cena

1515 kcal, 128g proteine, 56g carboidrati netti, 78g grassi



Insalata mediterranea di pollo con salsa allo yogurt e limone

1395 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Altro

- insalata mista
18 tazza (540g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
- olio d'oliva
2 1/2 oz (77mL)
- olio
1/2 lbs (221mL)
- maionese
1/2 tazza (120mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1/3 oz (9g)
- sale
1/2 oz (16g)
- pepe nero
4 g (4g)
- pepe al limone
2 2/3 cucchiaino (18g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (3g)
- senape gialla
1 cucchiaino o 1 bustina (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
2 confezione (568g)
- patate dolci
6 1/2 patata dolce, 12,5 cm (1365g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
7 tazza, tritata (280g)
- pomodori
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (568g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
18 oz (510g)
- carote
2 1/4 medio (137g)
- cipolla
2 1/3 piccolo (163g)
- piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
4 lbs (1776g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 lbs (3670g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
2 sacca (~160 g) (316g)

Prodotti da forno

- pane
1 1/4 lbs (576g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
10 fette (284g)
- uova
12 medio (528g)
- yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)
- burro
2 3/4 cucchiaino (39g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
10 cucchiaino (160g)
- aceto di mele
2 1/4 cucchiaino (1mL)
- salsa barbecue
6 3/4 cucchiaino (119g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1/4 lbs (99g)

Bevande

- acqua
8 tazza(e) (1856mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 1/4 tazza (231g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 1/3 tazza (256g)
- ceci in scatola
1 1/3 tazza(e) (320g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
 - olive nere
24 olive grandi (106g)
 - Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

1330 kcal ● 158g proteine ● 33g grassi ● 78g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

paprika
4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 1/2 lbs (680g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
1 cucchiaino (2g)
broccoli surgelati
2 confezione (568g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
3 lbs (1361g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino Caprese

2 1/2 panino - 1152 kcal ● 56g proteine ● 67g grassi ● 69g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

pane
5 fetta(e) (160g)
pomodori
5 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (135g)
mozzarella fresca
5 fette (142g)
salsa pesto
5 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
10 fetta(e) (320g)
pomodori
10 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (270g)
mozzarella fresca
10 fette (284g)
salsa pesto
10 cucchiaino (160g)

1. Tosta il pane, se desideri.
 2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.
-

Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con insalata di uova

2 panino(i) - 1084 kcal ● 50g proteine ● 71g grassi ● 52g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

uova
6 medio (264g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pane
4 fetta (128g)
paprika
2 pizzico (1g)
senape gialla
4 pizzico o 1 bustina (3g)
cipolla, tritato
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
12 medio (528g)
maionese
1/2 tazza (120mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pane
8 fetta (256g)
paprika
4 pizzico (2g)
senape gialla
1 cucchiaino o 1 bustina (5g)
cipolla, tritato
1 piccolo (70g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Barretta proteica

2 barretta - 490 kcal ● 40g proteine ● 10g grassi ● 52g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
4 barretta (200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

piselli sugar snap surgelati

2 1/3 tazza (336g)

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (18mL)

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

Filetto di maiale

14 2/3 oz - 429 kcal ● 87g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 2/3 oz porzioni

filetto di maiale, crudo

14 2/3 oz (416g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.

Riso bianco al burro

891 kcal ● 12g proteine ● 33g grassi ● 134g carboidrati ● 3g fibre

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

burro

2 3/4 cucchiaio (39g)

sale

1 cucchiaino (6g)

acqua

2 tazza(e) (435mL)

riso bianco a chicco lungo

1 tazza (170g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteine ● 25g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/3 lbs (597g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe al limone

4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 2/3 lbs (1195g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

pepe al limone

2 2/3 cucchiaio (18g)

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.

Miscela di riso aromatizzata

573 kcal ● 17g proteine ● 3g grassi ● 116g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato

1 sacca (~160 g) (158g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato

2 sacca (~160 g) (316g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cavolo riccio saltato

212 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 1/2 tazza, tritata (140g)

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

7 tazza, tritata (280g)

olio

2 1/3 cucchiaio (35mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

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.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1011 kcal ● 118g proteine ● 45g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
aceto di mele
1 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1/2 lbs (255g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
18 oz (504g)
carote, tagliato a fette sottili
1 medio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/4 tazza (68mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
aceto di mele
2 1/4 cucchiaino (1mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
18 oz (510g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
2 1/4 lbs (1008g)
carote, tagliato a fette sottili
2 1/4 medio (137g)

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.

Lenticchie

463 kcal ● 31g proteine ● 1g grassi ● 67g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
5 1/3 tazza(e) (1264mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/3 tazza (256g)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

2 1/2 patata(e) - 1299 kcal ● 135g proteine ● 16g grassi ● 138g carboidrati ● 17g fibre



Dà 2 1/2 patata(e) porzioni

salsa barbecue

6 2/3 cucchiaio (119g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

patate dolci, tagliato a metà

2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (525g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli 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. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiataie di pollo.
7. Servire.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mediterranea di pollo con salsa allo yogurt e limone

1395 kcal ● 126g proteine ● 78g grassi ● 33g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

olio

4 cucchiaio (60mL)

paprika

1 cucchiaino (2g)

timo, essiccato

1 cucchiaino, foglie (1g)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

2/3 tazza(e) (160g)

cipolla, tagliato a fette sottili

2/3 piccolo (47g)

olive nere, denocciolato

12 olive grandi (53g)

pomodori, tritato

16 cucchiaio di pomodorini (149g)

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

16 oz (454g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

yogurt greco scremato, naturale

3/4 tazza (210g)

olio

1/2 tazza (120mL)

paprika

2 cucchiaino (5g)

timo, essiccato

2 cucchiaino, foglie (2g)

succo di limone

4 cucchiaio (60mL)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1 1/3 tazza(e) (320g)

cipolla, tagliato a fette sottili

1 1/3 piccolo (93g)

olive nere, denocciolato

24 olive grandi (106g)

pomodori, tritato

2 tazza di pomodorini (298g)

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

32 oz (907g)

1. Mescola lo yogurt greco e il succo di limone con un pizzico di sale/pepe. Mescola fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire. Metti in frigo.\r\nAggiungi metà dell'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi i ceci. Cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cospargi con paprika e un po' di sale e cuoci per altri 30 secondi. Trasferisci i ceci in un piatto e metti da parte.\r\nAggiungi il resto dell'olio nella padella e cuoci il pollo per circa 10 minuti o finché non è cotto e non è più rosa all'interno. Cospargi con timo e un po' di sale/pepe e toglilo dal fuoco.\r\nAssembla l'insalata disponendo i ceci, il pollo, i pomodori, la cipolla e le olive su un letto di verdure a foglia. Versa la salsa sopra e servi.\r\nSuggerimento per il meal prep: per migliori risultati, conserva gli ingredienti preparati (pollo, ceci, olive, cipolla, pomodori) insieme in un contenitore ermetico in frigorifero. Tienili separati dalle verdure e dalla salsa fino al momento di servire.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)
-