

# Dieta - Menu per dieta digiuno intermittente da 3200 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** 3223 kcal ● 272g proteine (34%) ● 126g grassi (35%) ● 208g carboidrati (26%) ● 43g fibre (5%)

## Pranzo

1590 kcal, 139g proteine, 146g carboidrati netti, 39g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

293 kcal



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**

2 1/2 patata(e)- 1299 kcal

## Cena

1630 kcal, 133g proteine, 62g carboidrati netti, 87g grassi



**Latte**

2 1/2 tazza(e)- 373 kcal



**Polpette gyro di manzo con tzatziki**

10 polpette- 875 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

384 kcal

**Giorno 2** 3166 kcal ● 248g proteine (31%) ● 183g grassi (52%) ● 93g carboidrati (12%) ● 39g fibre (5%)

## Pranzo

1535 kcal, 115g proteine, 31g carboidrati netti, 96g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**

2/3 tazza(e)- 633 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

764 kcal

## Cena

1630 kcal, 133g proteine, 62g carboidrati netti, 87g grassi



**Latte**

2 1/2 tazza(e)- 373 kcal



**Polpette gyro di manzo con tzatziki**

10 polpette- 875 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

384 kcal

**Giorno 3** 3132 kcal ● 275g proteine (35%) ● 185g grassi (53%) ● 49g carboidrati (6%) ● 45g fibre (6%)

## Pranzo

1535 kcal, 115g proteine, 31g carboidrati netti, 96g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**

2/3 tazza(e)- 633 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

764 kcal

## Cena

1595 kcal, 159g proteine, 18g carboidrati netti, 89g grassi



**Petto di pollo base**

24 oz- 952 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

645 kcal

## Giorno 4

3174 kcal ● 272g proteine (34%) ● 189g grassi (54%) ● 56g carboidrati (7%) ● 41g fibre (5%)

### Pranzo

1575 kcal, 113g proteine, 37g carboidrati netti, 100g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
460 kcal



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
16 oz- 1116 kcal

### Cena

1595 kcal, 159g proteine, 18g carboidrati netti, 89g grassi



**Petto di pollo base**  
24 oz- 952 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
645 kcal

## Giorno 5

3199 kcal ● 277g proteine (35%) ● 161g grassi (45%) ● 126g carboidrati (16%) ● 35g fibre (4%)

### Pranzo

1575 kcal, 113g proteine, 37g carboidrati netti, 100g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
460 kcal



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
16 oz- 1116 kcal

### Cena

1620 kcal, 164g proteine, 88g carboidrati netti, 61g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
24 oz- 947 kcal



**Patatine fritte al forno**  
676 kcal

## Giorno 6

3167 kcal ● 326g proteine (41%) ● 121g grassi (34%) ● 161g carboidrati (20%) ● 33g fibre (4%)

### Pranzo

1545 kcal, 162g proteine, 73g carboidrati netti, 60g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
24 oz- 888 kcal



**Purè di patate dolci**  
275 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
382 kcal

### Cena

1620 kcal, 164g proteine, 88g carboidrati netti, 61g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
24 oz- 947 kcal



**Patatine fritte al forno**  
676 kcal

## Giorno 7

3164 kcal ● 243g proteine (31%) ● 157g grassi (45%) ● 139g carboidrati (18%) ● 56g fibre (7%)

### Pranzo

1545 kcal, 162g proteine, 73g carboidrati netti, 60g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
24 oz- 888 kcal



**Purè di patate dolci**  
275 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
382 kcal

### Cena

1620 kcal, 82g proteine, 66g carboidrati netti, 98g grassi



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**  
572 kcal



**Arachidi tostate**  
1/2 tazza(e)- 403 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
645 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (204g)
- pomodori  
13 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1636g)
- patate dolci  
6 1/2 patata dolce, 12,5 cm (1365g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3 2/3 mazzo (624g)
- patate  
3 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1292g)
- aglio  
3 spicchio(i) (9g)
- broccoli surgelati  
1/2 confezione (142g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
5 fl oz (160mL)
- avocado  
10 avocado (2044g)
- limone  
3 2/3 piccolo (213g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/4 lbs (136mL)
- olio  
1/4 lbs (131mL)
- vinaigrette balsamica  
3/4 tazza (180mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere  
1 cucchiaio (10g)
- sale  
1 oz (31g)
- pepe nero  
1/4 oz (8g)
- origano secco  
1 cucchiaino, macinato (2g)
- aneto secco  
1 cucchiaino (1g)
- cipolla in polvere  
1 cucchiaino (2g)
- rosmarino, essiccato  
1 cucchiaino (1g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue  
6 3/4 cucchiaio (119g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
10 3/4 lbs (4833g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
2 lbs (907g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
5 tazza(e) (1200mL)

## Altro

- tzatziki  
1 1/4 tazza(e) (280g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- insalata mista  
3 1/2 tazza (105g)
- miscela di erbe italiane  
1 contenitore (20 g) (22g)

## Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
2 lbs (908g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
2 tazza (265g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3 1/2 lattina (602g)

## Dolci

- miele  
2 cucchiaio (42g)

- cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)
  - senape marrone da gastronomia**  
3 cucchiaio (45g)
  - timo, essiccato**  
2 cucchiaino, macinato (3g)
  - pepe al limone**  
3 cucchiaio (21g)
  - paprika**  
4 pizzico (1g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre

**cipolla**

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

**succo di lime**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**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**

5/8 avocado (126g)

**pomodori, a dadini**

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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.

### 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 cucchiainate di pollo.
7. Servire.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.
-

## Arachidi tostate

2/3 tazza(e) - 633 kcal ● 24g proteine ● 50g grassi ● 13g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2/3 tazza (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1 1/2 tazza (201g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di tonno e avocado

764 kcal ● 71g proteine ● 42g grassi ● 10g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
7/8 avocado (176g)  
**succo di lime**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
1 3/4 tazza (53g)  
**tonno in scatola**  
1 3/4 lattina (301g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (79g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/2 piccolo (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 3/4 avocado (352g)  
**succo di lime**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
3 1/2 tazza (105g)  
**tonno in scatola**  
3 1/2 lattina (602g)  
**pomodori**  
14 cucchiaino, tritata (158g)  
**cipolla, tritato finemente**  
7/8 piccolo (61g)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal ● 9g proteine ● 31g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 mazzo (170g)  
**avocado, tritato**  
1 avocado (201g)  
**limone, spremuto**  
1 piccolo (58g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
2 mazzo (340g)  
**avocado, tritato**  
2 avocado (402g)  
**limone, spremuto**  
2 piccolo (116g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

### Cosce di pollo con pelle al miele e senape

16 oz - 1116 kcal ● 103g proteine ● 69g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**senape marrone da gastronomia**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**miele**  
1 cucchiaino (21g)  
**timo, essiccato**  
1 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

**senape marrone da gastronomia**  
3 cucchiaino (45g)  
**miele**  
2 cucchiaino (42g)  
**timo, essiccato**  
2 cucchiaino, macinato (3g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
2 lbs (907g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Petto di pollo al limone e pepe

24 oz - 888 kcal ● 152g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

1 1/2 lbs (672g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaio (11mL)

**pepe al limone**

1 1/2 cucchiaio (10g)

Per tutti i 2 pasti:

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

3 lbs (1344g)

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**pepe al limone**

3 cucchiaio (21g)

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.

### Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.

## Pomodori saltati con aglio ed erbe

382 kcal ● 4g proteine ● 31g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**pomodori**  
1 1/2 pinta, pomodorini (447g)  
**miscela di erbe italiane**  
3/4 cucchiaio (8g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (68mL)  
**pomodori**  
3 pinta, pomodorini (894g)  
**miscela di erbe italiane**  
1 1/2 cucchiaio (16g)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (9g)  
**aglio, tritato**  
3 spicchio(i) (9g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Latte

2 1/2 tazza(e) - 373 kcal ● 19g proteine ● 20g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2 1/2 tazza(e) (600mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
5 tazza(e) (1200mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Polpette gyro di manzo con tzatziki

10 polpette - 875 kcal ● 106g proteine ● 42g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**origano secco**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**cipolla in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**tzatziki**  
5/8 tazza(e) (140g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

**origano secco**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**cipolla in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (1g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**tzatziki**  
1 1/4 tazza(e) (280g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
2 lbs (908g)

1. Aggiungi manzo, spezie e una buona presa di sale in una ciotola capiente e impasta fino a quando le spezie sono ben incorporate.
2. Forma delle piccole polpette (usa il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta sopra).
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le polpette e cuoci, girandole delicatamente, finché tutti i lati non sono dorati e le polpette cotte.
4. Togli dalla padella e servi con tzatziki.

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
5/6 mazzo (142g)  
**avocado, tritato**  
5/6 avocado (168g)  
**limone, spremuto**  
5/6 piccolo (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 2/3 mazzo (284g)  
**avocado, tritato**  
1 2/3 avocado (335g)  
**limone, spremuto**  
1 2/3 piccolo (97g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
  2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
  3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Petto di pollo base

24 oz - 952 kcal ● 151g proteine ● 39g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

1 1/2 lbs (672g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

3 lbs (1344g)

**olio**

3 cucchiaio (45mL)

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.
- 

### Insalata di pomodoro e avocado

645 kcal ● 8g proteine ● 50g grassi ● 18g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
2 3/4 cucchiaio, tritato (41g)  
**succo di lime**  
2 3/4 cucchiaio (41mL)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiai (10mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/2 avocado (276g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (169g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1/3 tazza, tritato (83g)  
**succo di lime**  
1/3 tazza (83mL)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiai (21mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaio, macinato (3g)  
**avocado, a cubetti**  
2 3/4 avocado (553g)  
**pomodori, a dadini**  
2 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (338g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Petto di pollo al balsamico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinaigrette balsamica**  
6 cucchiaio (90mL)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3 lbs (1361g)  
**vinaigrette balsamica**  
3/4 tazza (180mL)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1/2 cucchiaio (5g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte. Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

### Patatine fritte al forno

676 kcal ● 11g proteine ● 25g grassi ● 86g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**patate**  
1 3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm)  
(646g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**  
3 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)  
(1292g)  
**olio**  
1/4 tazza (53mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

572 kcal ● 58g proteine ● 15g grassi ● 40g carboidrati ● 11g fibre



**broccoli surgelati**  
1/2 confezione (142g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
1/2 lbs (224g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del 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, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

## Arachidi tostate

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

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (64g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di pomodoro e avocado

645 kcal ● 8g proteine ● 50g grassi ● 18g carboidrati ● 22g fibre



**cipolla**  
2 3/4 cucchiaio, tritato (41g)  
**succo di lime**  
2 3/4 cucchiaio (41mL)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/2 avocado (276g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (169g)

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.