

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 3500 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 3469 kcal ● 250g proteine (29%) ● 109g grassi (28%) ● 284g carboidrati (33%) ● 89g fibre (10%)

Pranzo

1730 kcal, 200g proteine, 75g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata di ceci facile
701 kcal



Petto di pollo base
26 oz- 1032 kcal

Cena

1735 kcal, 50g proteine, 209g carboidrati netti, 53g grassi



Patata dolce ripiena di ceci
3 patata/e dolci- 1466 kcal



Insalata mista semplice
271 kcal

Giorno 2 3469 kcal ● 250g proteine (29%) ● 109g grassi (28%) ● 284g carboidrati (33%) ● 89g fibre (10%)

Pranzo

1730 kcal, 200g proteine, 75g carboidrati netti, 55g grassi



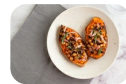
Insalata di ceci facile
701 kcal



Petto di pollo base
26 oz- 1032 kcal

Cena

1735 kcal, 50g proteine, 209g carboidrati netti, 53g grassi



Patata dolce ripiena di ceci
3 patata/e dolci- 1466 kcal



Insalata mista semplice
271 kcal

Giorno 3 3457 kcal ● 234g proteine (27%) ● 226g grassi (59%) ● 85g carboidrati (10%) ● 38g fibre (4%)

Pranzo

1735 kcal, 114g proteine, 31g carboidrati netti, 122g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Cosce di pollo Buffalo
24 oz- 1400 kcal

Cena

1720 kcal, 120g proteine, 54g carboidrati netti, 103g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
1649 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Giorno 4

3457 kcal ● 234g proteine (27%) ● 226g grassi (59%) ● 85g carboidrati (10%) ● 38g fibre (4%)

Pranzo

1735 kcal, 114g proteine, 31g carboidrati netti, 122g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Cosce di pollo Buffalo
24 oz- 1400 kcal

Cena

1720 kcal, 120g proteine, 54g carboidrati netti, 103g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
1649 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Giorno 5

3540 kcal ● 255g proteine (29%) ● 167g grassi (43%) ● 218g carboidrati (25%) ● 35g fibre (4%)

Pranzo

1730 kcal, 114g proteine, 74g carboidrati netti, 98g grassi



Pollo allo spiedo
16 oz- 952 kcal



Spicchi di patata dolce
434 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal

Cena

1810 kcal, 141g proteine, 143g carboidrati netti, 69g grassi



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
3 1/2 panino(i)- 1594 kcal



Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Giorno 6

3516 kcal ● 232g proteine (26%) ● 173g grassi (44%) ● 213g carboidrati (24%) ● 43g fibre (5%)

Pranzo

1730 kcal, 114g proteine, 74g carboidrati netti, 98g grassi



Pollo allo spiedo
16 oz- 952 kcal



Spicchi di patata dolce
434 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal

Cena

1785 kcal, 118g proteine, 139g carboidrati netti, 75g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Saltato di manzo con riso
1405 kcal

Giorno 7

3473 kcal ● 264g proteine (30%) ● 122g grassi (32%) ● 286g carboidrati (33%) ● 45g fibre (5%)

Pranzo

1690 kcal, 145g proteine, 147g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
2 1/2 patata(e)- 1299 kcal

Cena

1785 kcal, 118g proteine, 139g carboidrati netti, 75g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Saltato di manzo con riso
1405 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
3 cucchiaino (45mL)
- sale
3/4 oz (18g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- aceto di mele
2 3/4 cucchiaino (41g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3 cucchiaino (2mL)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
- salsa barbecue
6 2/3 fl oz (238g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
6 lattina/e (2688g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 1/2 piccolo (105g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (509g)
- prezzemolo fresco
9 rametti (9g)
- patate dolci
12 patata dolce, 12,5 cm (2485g)
- scalogni
3 spicchio/i (170g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 mazzo (425g)
- cavolini di Bruxelles
8 1/4 tazza (726g)
- lattuga romana (romaine)
3/8 testa (271g)
- piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
- verdure miste surgelate
2 confezione 280 g (568g)
- carote
1/4 medio (15g)

Prodotti a base di pollame

Altro

- Glassa balsamica
3 cucchiaino (45mL)
- insalata mista
12 tazza (360g)
- cosce di pollo con pelle
3 lbs (1361g)
- pollo allo spiedo, cotto
2 lbs (907g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2/3 tazza (181g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/2 avocado (503g)
- limone
2 1/2 piccolo (145g)
- mele
3 1/2 media (Ø 7,5 cm) (637g)
- lamponi
2 tazza (246g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
7 oz (196g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1/4 tazza (55mL)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
3 1/2 panino(i) (179g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
4 cucchiaino (18g)

Bevande

- acqua
2 tazza(e) (474mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 lbs (3519g)

Prodotti a base di manzo

bistecca di flank, cruda
2 lbs (904g)

Grassi e oli

olio
2/3 tazza (169mL)

condimento per insalata
12 3/4 cucchiaino (191mL)

olio d'oliva
1/3 lbs (171mL)

condimento ranch
2 1/3 cucchiaino (35mL)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di ceci facile

701 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 75g carboidrati ● 33g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
3 cucchiaino (45mL)
aceto di mele
3 cucchiaino (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3 lattina/e (1344g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 1/2 piccolo (105g)
pomodori, tagliato a metà
3 tazza di pomodorini (447g)
prezzemolo fresco, tritato
9 rametti (9g)

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

Petto di pollo base

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteine ● 42g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
26 oz (728g)
olio
5 cucchiaino (24mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/4 lbs (1456g)
olio
3 1/4 cucchiaino (49mL)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cosce di pollo Buffalo

24 oz - 1400 kcal ● 108g proteine ● 107g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 1/2 lbs (680g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

1/2 tazza (120mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

pepe nero

1/4 cucchiaio, macinato (2g)

cosce di pollo con pelle

3 lbs (1361g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo allo spiedo

16 oz - 952 kcal ● 101g proteine ● 61g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto

1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto

2 lbs (907g)

1. Sfilacciare il pollo dalle ossa.
2. Servire.

Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
sale
1/2 cucchiaio (10g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/4 mazzo (128g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)
limone, spremuto
3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 mazzo (255g)
avocado, tritato
1 1/2 avocado (302g)
limone, spremuto
1 1/2 piccolo (87g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

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



condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

noci

6 2/3 cucchiaio, senza guscio (42g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Patata dolce ripiena di ceci

3 patata/e dolci - 1466 kcal ● 45g proteine ● 35g grassi ● 192g carboidrati ● 51g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
Glassa balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
patate dolci, tagliato a metà per il lungo
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
scalogni, tritato
1 1/2 spicchio/i (85g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
Glassa balsamica
3 cucchiaio (45mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3 lattina/e (1344g)
patate dolci, tagliato a metà per il lungo
6 patata dolce, 12,5 cm (1260g)
scalogni, tritato
3 spicchio/i (170g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostiti in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostiti per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempi con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
12 tazza (360g)
condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

1649 kcal ● 119g proteine ● 102g grassi ● 47g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

noci
1/2 tazza, tritato (56g)
aceto di mele
1 cucchiaio (15g)
sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3 tazza (264g)
mele, tritato
2/3 piccola (Ø 7 cm) (99g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1 tazza, tritato (112g)
aceto di mele
2 cucchiaio (30g)
sciroppo d'acero
2 2/3 cucchiaino (40mL)
olio d'oliva
1/2 tazza (120mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
6 tazza (528g)
mele, tritato
1 1/3 piccola (Ø 7 cm) (199g)

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.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, pollo e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Innaffina la vinaigrette sull'insalata e servi.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

3 1/2 panino(i) - 1594 kcal ● 136g proteine ● 54g grassi ● 135g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 1/2 panino(i) porzioni

salsa barbecue

1/2 tazza (119g)

panini per hamburger

3 1/2 panino(i) (179g)

condimento ranch

2 1/3 cucchiaio (35mL)

lattuga romana (romaine)

3 1/2 foglia interna (21g)

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (18mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/3 lbs (595g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
4. Servi.

Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

burro

4 cucchiaino (18g)

piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

380 kcal ● 6g proteine ● 29g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero

1/2 cucchiaio (8mL)

noci

3 cucchiaio, tritato (21g)

aceto di mele

1 cucchiaino (6g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

mele, tritato

1/4 piccola (Ø 7 cm) (37g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

1 tazza (99g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero

1 cucchiaio (15mL)

noci

6 cucchiaio, tritato (42g)

aceto di mele

3/4 cucchiaio (11g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

mele, tritato

1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

2 1/4 tazza (198g)

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).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Saltato di manzo con riso

1405 kcal ● 112g proteine ● 47g grassi ● 121g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

1/3 tazza (91g)

verdure miste surgelate

1 confezione 280 g (284g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

sale

2 pizzico (2g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

riso bianco a chicco lungo

1/2 tazza (93g)

bistecca di flank, cruda, a cubetti

1 lbs (452g)

olio, diviso

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

2/3 tazza (181g)

verdure miste surgelate

2 confezione 280 g (568g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

sale

4 pizzico (3g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

riso bianco a chicco lungo

1 tazza (185g)

bistecca di flank, cruda, a cubetti

2 lbs (904g)

olio, diviso

1 cucchiaio (15mL)

1. In una pentola con coperchio, aggiungere l'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire con il coperchio. La temperatura sarà corretta quando un po' di vapore fuoriesce visibilmente dal coperchio. Tenere il coperchio chiuso per 20 minuti senza sollevarlo. Quando è pronto, sgranare con una forchetta e mettere da parte.
 2. Nel frattempo, scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il manzo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il manzo e mettere da parte.
 3. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
 4. Rimettere il manzo nella padella e mescolare.
 5. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
 6. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del manzo.
 7. Servire sul riso.
-