

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1000 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

955 kcal ● 92g proteine (38%) ● 52g grassi (49%) ● 19g carboidrati (8%) ● 11g fibre (5%)

Pranzo

500 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi



Okra

1 1/2 tazza- 60 kcal



Cosce di pollo al limone e olive

6 oz- 438 kcal

Cena

455 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Piselli mangiatutto

82 kcal



Tritato di tacchino base

8 oz- 375 kcal

Giorno 2

1022 kcal ● 112g proteine (44%) ● 48g grassi (42%) ● 21g carboidrati (8%) ● 15g fibre (6%)

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Piselli mangiatutto

123 kcal



Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal

Giorno 3

1022 kcal ● 112g proteine (44%) ● 48g grassi (42%) ● 21g carboidrati (8%) ● 15g fibre (6%)

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Piselli mangiatutto

123 kcal



Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal

Giorno 4

975 kcal ● 97g proteine (40%) ● 49g grassi (45%) ● 27g carboidrati (11%) ● 10g fibre (4%)

Pranzo

490 kcal, 45g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

485 kcal, 52g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi



Cavolo senza ripieno
407 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 5

1034 kcal ● 102g proteine (39%) ● 58g grassi (50%) ● 16g carboidrati (6%) ● 10g fibre (4%)

Pranzo

490 kcal, 45g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

540 kcal, 57g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
298 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
244 kcal

Giorno 6

1021 kcal ● 91g proteine (36%) ● 58g grassi (51%) ● 18g carboidrati (7%) ● 15g fibre (6%)

Pranzo

525 kcal, 42g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



Hamburger di tacchino semplice
2 hamburger(i)- 375 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Giorno 7

1021 kcal ● 91g proteine (36%) ● 58g grassi (51%) ● 18g carboidrati (7%) ● 15g fibre (6%)

Pranzo

525 kcal, 42g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



Hamburger di tacchino semplice
2 hamburger(i)- 375 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- okra surgelata
1 1/2 tazza (168g)
- aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
- piselli sugar snap surgelati
10 tazza (1440g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (362g)
- zucchine
2 medio (392g)
- broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
- peperone rosso
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (49g)
- peperone
2 grande (328g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
- tacchino macinato, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (8g)
- pepe nero
2 g (2g)
- rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
- timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
- basilico fresco
18 foglie (9g)
- cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- origano secco
3 pizzico, macinato (1g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/2 oz (47mL)
- olio
1 1/4 oz (37mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1/4 grande (21g)
- olive verdi
1/2 lattina (~170 g) (95g)
- succo di lime
1 1/3 fl oz (40mL)
- avocado
1 avocado (201g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo di pollo
1/8 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale
1 lbs (453g)
- bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
1/4 confezione (400 g) (99g)
- pomodori a cubetti
1/2 lattina/e (210g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)

Bevande

- acqua
1/8 tazza(e) (31mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 lattina (344g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Okra

1 1/2 tazza - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza porzioni

okra surgelata

1 1/2 tazza (168g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

Cosce di pollo al limone e olive

6 oz - 438 kcal ● 39g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

3 pizzico (0g)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

limone

1/4 grande (21g)

olive verdi

1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)

brodo di pollo

1/8 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
 2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
 3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
 4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
 5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
 6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal ● 43g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Carnitas in slow cooker

8 oz - 410 kcal ● 40g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

spalla di maiale
1 lbs (453g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe.
Metti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. Usa due forchette per sfilacciare il maiale. Servi.
-

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Tritato di tacchino base

8 oz - 375 kcal ● 45g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
 2. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
3 pizzico (2g)
olive verdi
9 grande (40g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
basilico fresco, sminuzzato
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
zucchine
1/2 medio (98g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
zucchine
1 medio (196g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cavolo senza ripieno

407 kcal ● 50g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



carne macinata di manzo (93% magra)

1/2 lbs (227g)

mix per insalata di cavolo

1/4 confezione (400 g) (99g)

pomodori a cubetti

1/2 lattina/e (210g)

cipolla in polvere

4 pizzico (1g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

1. In una pentola capiente a fuoco medio-alto, aggiungere la carne macinata e sbriciolarla. Mescolare gli altri ingredienti, più una bella presa di sale e pepe, e portare a sobbollire.
2. Coprire la pentola con un coperchio e far sobbollire per circa 30 minuti a fuoco medio-basso. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

298 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



pomodori

2 cucchiaio di pomodorini (19g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

broccoli

4 cucchiaio, tritata (23g)

origano secco

3 pizzico, macinato (1g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

zucchine, affettato

1/4 medio (49g)

peperone rosso, privato dei semi e affettato

1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)

cipolla, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.

Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



zucchine

3/4 medio (147g)

bacon, crudo

1 1/2 fetta(e) (43g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger di tacchino semplice

2 hamburger(i) - 375 kcal ● 45g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

piselli sugar snap surgelati

1 tazza (144g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

piselli sugar snap surgelati

2 tazza (288g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

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