

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1100 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 1093 kcal ● 120g proteine (44%) ● 55g grassi (45%) ● 17g carboidrati (6%) ● 12g fibre (4%)

Pranzo

560 kcal, 56g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

398 kcal

Cena

530 kcal, 64g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

451 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 2 1126 kcal ● 108g proteine (38%) ● 54g grassi (43%) ● 31g carboidrati (11%) ● 21g fibre (7%)

Pranzo

595 kcal, 45g proteine, 24g carboidrati netti, 29g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Insalata di pollo e avocado

500 kcal

Cena

530 kcal, 64g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

451 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 3 1077 kcal ● 121g proteine (45%) ● 46g grassi (39%) ● 29g carboidrati (11%) ● 16g fibre (6%)

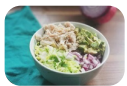
Pranzo

595 kcal, 45g proteine, 24g carboidrati netti, 29g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Insalata di pollo e avocado

500 kcal

Cena

485 kcal, 76g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo marinato

12 oz- 424 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 4

1082 kcal ● 123g proteine (45%) ● 52g grassi (43%) ● 18g carboidrati (7%) ● 12g fibre (4%)

Pranzo

600 kcal, 47g proteine, 14g carboidrati netti, 35g grassi



Tritato di tacchino base
6 2/3 oz- 313 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
286 kcal

Cena

485 kcal, 76g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo marinato
12 oz- 424 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 5

1062 kcal ● 91g proteine (34%) ● 54g grassi (45%) ● 33g carboidrati (12%) ● 21g fibre (8%)

Pranzo

525 kcal, 30g proteine, 24g carboidrati netti, 28g grassi



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
1 wrap(i)- 396 kcal



Uva
131 kcal

Cena

535 kcal, 61g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal



"Riso" di cavolfiore al 'burro'
86 kcal

Giorno 6

1133 kcal ● 96g proteine (34%) ● 55g grassi (43%) ● 52g carboidrati (18%) ● 13g fibre (5%)

Pranzo

610 kcal, 44g proteine, 39g carboidrati netti, 28g grassi



Braciole di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Braciole di maiale al chipotle e miele
464 kcal

Giorno 7

1133 kcal ● 96g proteine (34%) ● 55g grassi (43%) ● 52g carboidrati (18%) ● 13g fibre (5%)

Pranzo

610 kcal, 44g proteine, 39g carboidrati netti, 28g grassi



Braciole di maiale con coriandolo e cumino
1 braciola(e)- 428 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Cena

520 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Braciole di maiale al chipotle e miele
464 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/4 oz (70mL)
- olio
2 1/4 oz (67mL)
- salsa per marinare
3/4 tazza (180mL)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
1 1/3 medio (261g)
- aglio
3 1/2 spicchio(i) (11g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (440g)
- broccoli
1/3 tazza, tritata (30g)
- peperone rosso
1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)
- cipolla
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (38g)
- cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
- piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)
- lattuga romana (romaine)
1 foglia esterna (28g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- broccoli surgelati
4 tazza (364g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (7g)
- pepe nero
1 g (1g)
- origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
- cumino macinato
10 1/4 g (10g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- basilico fresco
9 foglie (5g)
- coriandolo macinato
1 cucchiaino (5g)
- miscela di spezie chipotle
1/4 cucchiaino (2g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 lbs (1834g)
- tacchino macinato, crudo
6 2/3 oz (189g)

Altro

- insalata mista
3 tazza (90g)
- brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)
- cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
2 cucchiaino (32g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (402g)
- kiwi
4 frutto (276g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
- uva
2 1/4 tazza (207g)
- olive verdi
9 grande (40g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 3/4 lbs (795g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
4 oz (113g)

Latticini e prodotti a base di uova

- ghee
5 cucchiaino (23g)

Dolci

miele
1 cucchiaio (21g)

Bevande

acqua
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre

**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 zucchina.
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 zucchina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

398 kcal ● 54g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre

**pomodori**

2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

broccoli

1/3 tazza, tritata (30g)

origano secco

4 pizzico, macinato (1g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

zucchine, affettato

1/3 medio (65g)

peperone rosso, privato dei semi e affettato

1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)

cipolla, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cavolini di Bruxelles
5 germogli (95g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
 2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
 3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
 4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tritato di tacchino base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

6 2/3 oz (189g)

olio

1 cucchiaino (4mL)

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.

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

1 wrap(i) - 396 kcal ● 29g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

lattuga romana (romaine)

1 foglia esterna (28g)

bacon cotto

2 fetta(e) (20g)

affettati di prosciutto

4 oz (113g)

avocado, a fette

1/2 avocado (101g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon e avocado al centro della foglia di lattuga. Avvolgi. Servi.

Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



uva
2 1/4 tazza (207g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e) - 428 kcal ● 41g proteine ● 28g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
coriandolo macinato
1/2 cucchiaino (3g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 braciola (185g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)
olio d'oliva, diviso
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (5g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
olio d'oliva, diviso
2 cucchiaino (30mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata paleo di pollo con salsa verde

451 kcal ● 46g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

semi di zucca tostati, non salati

2 cucchiaio (15g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

salsa verde

1 cucchiaio (16g)

avocado, affettato

2 fette (50g)

pomodori, tritato

1/2 pomodoro roma (40g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

insalata mista

3 tazza (90g)

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaio (30g)

cumino macinato

2 cucchiaino (4g)

salsa verde

2 cucchiaio (32g)

avocado, affettato

4 fette (100g)

pomodori, tritato

1 pomodoro roma (80g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
3. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo marinato

12 oz - 424 kcal ● 76g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
salsa per marinare
6 cucchiaino (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
salsa per marinare
3/4 tazza (180mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo al forno con pomodori e olive

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



Dà 9 oz porzioni

pomodori

9 pomodorini (153g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

olive verdi

9 grande (40g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

1/2 cucchiaino (4g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

basilico fresco, sminuzzato

9 foglie (5g)

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.

"Riso" di cavolfiore al 'burro'

86 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



ghee

2 cucchiaino (9g)

cavolfiore surgelato

1 tazza (113g)

1. Cuoci il cavolfiore congelato seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il ghee e condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Bracirole di maiale al chipotle e miele

464 kcal ● 46g proteine ● 27g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

ghee

1/2 cucchiaio (7g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

1/2 lbs (212g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

miscela di spezie chipotle

3 pizzico (1g)

acqua

3/4 cucchiaio (11mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

ghee

1 cucchiaio (14g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

15 oz (425g)

miele

1 cucchiaio (21g)

miscela di spezie chipotle

1/4 cucchiaio (2g)

acqua

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Asciuga le bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. \r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le bracirole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. \r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.