

Dieta - Menu dieta paleo digiuno intermittente da 1300 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 1333 kcal ● 149g proteine (45%) ● 46g grassi (31%) ● 68g carboidrati (21%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

695 kcal, 67g proteine, 41g carboidrati netti, 27g grassi



Pollo al miele e senape

10 oz- 547 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Cena

640 kcal, 82g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



Verdure miste

1 tazza(e)- 97 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

12 oz- 444 kcal



Patatine fritte al forno

97 kcal

Giorno 2 1322 kcal ● 91g proteine (27%) ● 67g grassi (46%) ● 69g carboidrati (21%) ● 20g fibre (6%)

Pranzo

625 kcal, 41g proteine, 48g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

1/3 tazza(e)- 272 kcal



Uvetta

1/4 tazza- 137 kcal



Involto di lattuga paleo club di pollo

1 1/2 wrap(i)- 216 kcal

Cena

695 kcal, 50g proteine, 21g carboidrati netti, 40g grassi



Semi di girasole

361 kcal



Ciotola di riso di cavolfiore con gamberi e broccoli

336 kcal

Giorno 3 1298 kcal ● 123g proteine (38%) ● 63g grassi (43%) ● 48g carboidrati (15%) ● 14g fibre (4%)

Pranzo

645 kcal, 70g proteine, 13g carboidrati netti, 34g grassi



Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 139 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

507 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteine, 35g carboidrati netti, 29g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal

Giorno 4

1347 kcal ● 104g proteine (31%) ● 77g grassi (51%) ● 45g carboidrati (13%) ● 15g fibre (5%)

Pranzo

695 kcal, 51g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal



Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteine, 35g carboidrati netti, 29g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
477 kcal

Giorno 5

1292 kcal ● 98g proteine (30%) ● 76g grassi (53%) ● 41g carboidrati (13%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

695 kcal, 51g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal



Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal

Cena

595 kcal, 47g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



Barbabietole
7 barbabietole- 169 kcal



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

Giorno 6

1293 kcal ● 128g proteine (40%) ● 57g grassi (39%) ● 51g carboidrati (16%) ● 17g fibre (5%)

Pranzo

695 kcal, 81g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



Patatine fritte al forno
97 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

595 kcal, 47g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



Barbabietole
7 barbabietole- 169 kcal



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

Giorno 7

1300 kcal ● 146g proteine (45%) ● 55g grassi (38%) ● 41g carboidrati (13%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

695 kcal, 81g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



Patatine fritte al forno
97 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

605 kcal, 65g proteine, 21g carboidrati netti, 27g grassi



Anacardi tostati
1/3 tazza(e)- 261 kcal



Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw
343 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
2 1/2 tazza (338g)
- patate
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (681g)
- cavolfiore
1/2 testa media (Ø 12,5–15 cm) (294g)
- broccoli surgelati
1 confezione (308g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)
- cipolla
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (67g)
- lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia esterna (42g)
- patate dolci
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- spinaci freschi
3 1/3 tazza(e) (100g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
14 barbabietta(e) (700g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2212g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/3 oz (72mL)
- olio
1 1/2 oz (49mL)
- olio di cocco
3/4 cucchiaino (10g)
- condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (38mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
3/4 cucchiaino (5g)
- dijon
1 3/4 oz (50g)
- pepe nero
4 g (4g)
- sale
1 cucchiaino (17g)

Dolci

- miele
2 cucchiaino (42g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)
- noci miste
5 cucchiaino (42g)
- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- anacardi tostati
1/2 tazza (66g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
4 oz (114g)

Frutta e succhi di frutta

- uvetta
4 cucchiaino, pressata (41g)
- olive verdi
24 grande (106g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
6 oz (170g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (53mL)

Altro

- cosce di pollo con pelle
1 1/3 lbs (605g)
- mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
- salsa barbecue senza zucchero
3 cucchiaino (45g)

Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
2 braciola (370g)

- paprika**
1/4 cucchiaio (2g)
 - cumino macinato**
1 cucchiaio (6g)
 - coriandolo macinato**
1 cucchiaio (5g)
 - peperoncino in polvere**
4 cucchiaino (11g)
 - basilico fresco**
24 foglie (12g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al miele e senape

10 oz - 547 kcal ● 65g proteine ● 16g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (284g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

miele

2 cucchiaio (42g)

dijon

2 cucchiaio (31g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa la salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto.
5. Togli dalla padella e servi.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pomodori

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (228g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

noci miste
5 cucchiaio (42g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

uvetta
4 cucchiaio, pressata (41g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga paleo club di pollo

1 1/2 wrap(i) - 216 kcal ● 32g proteine ● 4g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 wrap(i) porzioni

dijon
3/4 cucchiaio (11g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole (45g)
Affettati di pollo
6 oz (170g)
cipolla
6 fette sottili (54g)
lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia esterna (42g)

1. Spalma la senape sulla foglia di lattuga.
 2. Metti pollo, cipolla e pomodoro sulla senape.
 3. Avvolgi la foglia. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaino (23g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

507 kcal ● 67g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



spinaci freschi
3 1/3 tazza(e) (100g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (38mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
10 oz (284g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
 3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
 4. Irrora con il condimento al momento di servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaio (27mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (53mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 1/3 lbs (605g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

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.

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo al limone e pepe

12 oz - 444 kcal ● 76g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

pepe al limone

3/4 cucchiaino (5g)

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.

Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

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. Arrostitisci 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di riso di cavolfiore con gamberi e broccoli

336 kcal ● 33g proteine ● 12g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

cavolfiore

1/2 testa media (Ø 12,5–15 cm) (294g)

broccoli surgelati

1/4 confezione (71g)

aglio, a dadini

1 spicchio(i) (3g)

cipolla, a dadini

1/6 piccolo (13g)

olio di cocco, diviso

3/4 cucchiaino (10g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale

4 oz (114g)

1. Preparare il riso:
 2. Rimuovere le foglie e il gambo dal cavolfiore. Grattugiare la testa in modo che assomigli al riso.
 3. Aggiungere metà dell'olio di cocco in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati per un paio di minuti fino a che si ammorbidiscono.
 4. Aggiungere il cavolfiore grattugiato, sale e pepe; mescolare. Cuocere per un paio di minuti fino a quando è ben caldo. Mettere da parte.
 5. Preparare i gamberi:
 6. Scaldare la seconda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio-alto.
 7. Aggiungere i gamberi nella padella e cuocere per 5-6 minuti, fino a quando diventano completamente rosa e opachi.
 8. Preparare i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
 9. Unire gamberi, broccoli e riso; mescolare (o tenerli separati – come preferite!). Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal ● 49g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
3/8 confezione (118g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaino (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
6 2/3 oz (187g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
5/6 confezione (237g)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (17mL)
paprika
1 cucchiaino (2g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
13 1/3 oz (373g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Barbabietole

7 barbabietole - 169 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

7 barbabietta(e) (350g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

14 barbabietta(e) (700g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
5 cucchiaino (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw

343 kcal ● 59g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
salsa barbecue senza zucchero
3 cucchiaino (45g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Metti il pollo in un pentolino e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 10-15 minuti fino a quando il pollo non è più rosa all'interno. Rimuovi il pollo dalla pentola e mettilo da parte a raffreddare leggermente.
In una ciotola piccola, mescola la senape e il succo di limone fino ad ottenere una consistenza simile a una salsa. Aggiungi il mix per coleslaw (insalata di cavolo) e mescola per rivestire. Metti da parte.
Usa due forchette per sfilacciare il pollo. Metti il pollo sfilacciato in una ciotola piccola e condiscilo con la salsa barbecue.
Aggiungi il coleslaw alla ciotola con il pollo BBQ e servi.