Dieta - Menù dieta paleo con digiuno intermittente da 1400 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

1425 kcal 126g proteine (35%) 80g grassi (50%) 35g carboidrati (10%) 15g fibre (4%)

Pranzo

750 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 50g grassi

Spicchi di patata dolce
130 kcal

Padella di manzo e cavolo
617 kcal

Cena

675 kcal, 83g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi

Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
204 kcal

Giorno 2

1422 kcal 150g proteine (42%) 69g grassi (44%) 35g carboidrati (10%) 16g fibre (4%)

Pranzo

750 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 50g grassi

Spicchi di patata dolce
130 kcal

Padella di manzo e cavolo
617 kcal

Cena

675 kcal, 107g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal

Giorno 3

1338 kcal 146g proteine (44%) 59g grassi (40%) 35g carboidrati (11%) 21g fibre (6%)

Pranzo

665 kcal, 39g proteine, 25g carboidrati netti, 40g grassi

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce
294 kcal

Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal

Cena

675 kcal, 107g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal

Giorno 4

1362 kcal 91g proteine (27%) 89g grassi (59%) 34g carboidrati (10%) 15g fibre (4%)

Pranzo

665 kcal, 39g proteine, 25g carboidrati netti, 40g grassi

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce
294 kcal

Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal

Cena

700 kcal, 53g proteine, 9g carboidrati netti, 49g grassi

Pollo ripieno con peperoni arrosto
8 oz- 572 kcal

Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal

Giorno 5

1375 kcal 106g proteine (31%) 41g grassi (27%) 123g carboidrati (36%) 22g fibre (6%)

Pranzo

680 kcal, 44g proteine, 72g carboidrati netti, 18g grassi

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

Purè di patate dolci
366 kcal

Cena

695 kcal, 62g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi

Petto di pollo piccante all'aglio e lime
9 oz- 349 kcal

Spicchi di patata dolce
347 kcal

Giorno 6

1430 kcal 106g proteine (30%) 60g grassi (37%) 89g carboidrati (25%) 28g fibre (8%)

Pranzo

680 kcal, 44g proteine, 72g carboidrati netti, 18g grassi

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

Purè di patate dolci
366 kcal

Cena

750 kcal, 63g proteine, 17g carboidrati netti, 41g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 7

1424 kcal 132g proteine (37%) 75g grassi (48%) 32g carboidrati (9%) 22g fibre (6%)

Pranzo

675 kcal, 70g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
562 kcal

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

750 kcal, 63g proteine, 17g carboidrati netti, 41g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  4 lbs (1768g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  1 1/3 lbs (605g)
- [ ] cosce di pollo senza osso, con pelle
  1/2 lbs (227g)

Grassi e oli

- [ ] vinaigrette balsamica
  3 cucchiaio (46mL)
- [ ] olio
  2 oz (65mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 1/2 oz (47mL)
- [ ] condimento per insalata
  3 cucchiaio (45mL)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/6 contenitore (20 g) (4g)
- [ ] carne macinata di manzo (20% grasso)
  1 lbs (454g)
- [ ] peperoni rossi arrostiti
  2/3 pepe/i (47g)
- [ ] insalata mista
  3 tazza (90g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  3 g (3g)
- [ ] sale
  1/2 oz (13g)
- [ ] senape gialla
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] pepe al limone
  2 cucchiaio (14g)
- [ ] paprika
  5 pizzico (1g)
- [ ] pepe di cayenna
  3/4 pizzico (0g)
- [ ] timo, essiccato
  1/2 g (0g)
- [ ] aglio in polvere
  1/4 cucchiaio (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] piselli sugar snap surgelati
  4 1/3 tazza (624g)
- [ ] patate dolci
  7 1/3 patata dolce, 12,5 cm (1540g)
- [ ] cavolo
  1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)
- [ ] broccoli surgelati
  1/2 confezione (142g)
- [ ] pomodori
  1/2 pinta, pomodorini (149g)
- [ ] aglio
  1/2 spicchio(i) (2g)
- [ ] peperone
  3 grande (492g)
- [ ] cipolla
  3/4 piccolo (53g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  5 oz (142g)
- [ ] carote
  5/8 medio (38g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] bouillon di pollo
  1/2 cubetto (2g)
- [ ] aceto di mele
  5/8 cucchiaino (0mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  1 tazza, intera (137g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  1 fl oz (32mL)
- [ ] avocado
  1 1/2 avocado (302g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  3 lattina (516g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Spicchi di patata dolce

130 kcal 2g proteine 4g grassi 18g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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.

Padella di manzo e cavolo

617 kcal 41g proteine 46g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

senape gialla
1/4 cucchiaio (4g)
bouillon di pollo
1/4 cubetto (1g)
carne macinata di manzo (20% grasso)
1/2 lbs (227g)
cavolo, affettato
1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)

Per tutti i 2 pasti:

senape gialla
1/2 cucchiaio (8g)
bouillon di pollo
1/2 cubetto (2g)
carne macinata di manzo (20% grasso)
1 lbs (454g)
cavolo, affettato
1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (357g)

1. Scaldare una padella grande e bordata a fuoco medio.
2. Aggiungere la carne macinata e sminuzzarla. Con le dita, rompere il dado da brodo e aggiungerlo mescolando. Aggiungere un goccio d'acqua se necessario in modo che il dado si sciolga completamente.
3. Cuocere fino a quando la carne è rosolata e quasi cotta.
4. Aggiungere la senape e mescolare.
5. Aggiungere il cavolo e mescolare.
6. Cuocere fino a quando il cavolo è morbido ma ancora sodo, circa 5 minuti.
7. Servire.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce

294 kcal 26g proteine 10g grassi 20g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

paprika
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
tacchino macinato, crudo
4 oz (113g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio, paprika, sale e pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci il tacchino macinato in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci tacchino, broccoli e patate dolci. Servi con un po' di sale e pepe in più.

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal 13g proteine 30g grassi 5g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
6 2/3 cucchiaio, intera (60g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
13 1/3 cucchiaio, intera (119g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tritato di tacchino base

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

Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo
6 2/3 oz (189g)
olio
1 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo
13 1/3 oz (378g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Purè di patate dolci

366 kcal 7g proteine 0g grassi 72g carboidrati 13g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

562 kcal 66g proteine 25g grassi 14g carboidrati 4g fibre

olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
aceto di mele
5/8 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
5 oz (142g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
10 oz (280g)
carote, tagliato a fette sottili
5/8 medio (38g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal 77g proteine 18g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)

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.\r\nScalda 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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal 7g proteine 12g grassi 10g carboidrati 8g fibre

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal 102g proteine 19g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
1 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
2 cucchiaio (14g)

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz - 572 kcal 51g proteine 39g grassi 4g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

cosce di pollo senza osso, con pelle
1/2 lbs (227g)
paprika
1/3 cucchiaino (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse
2/3 pepe/i (47g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal 1g proteine 10g grassi 5g carboidrati 2g fibre

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

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 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo piccante all'aglio e lime

9 oz - 349 kcal 57g proteine 12g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Dà 9 oz porzioni

sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
pepe di cayenna
3/4 pizzico (0g)
paprika
3/8 pizzico (0g)
timo, essiccato
3/4 pizzico, macinato (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (252g)
succo di lime
1 cucchiaio (17mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

Spicchi di patata dolce

347 kcal 5g proteine 11g grassi 48g carboidrati 9g fibre

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

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.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal 61g proteine 36g grassi 13g carboidrati 15g fibre

Per singolo pasto:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
peperone
1 1/2 grande (246g)
cipolla
3/8 piccolo (26g)
tonno in scatola, scolato
1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

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 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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