Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1600 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

1618 kcal 133g proteine (33%) 82g grassi (46%) 65g carboidrati (16%) 22g fibre (5%)

Pranzo

760 kcal, 50g proteine, 20g carboidrati netti, 49g grassi

Salsiccia di pollo
3 salsiccia- 381 kcal

Cavoletti di Bruxelles arrosto
174 kcal

Spaghetti di zucchine all'aglio
204 kcal

Cena

860 kcal, 83g proteine, 44g carboidrati netti, 33g grassi

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

Spicchi di patata dolce
261 kcal

Giorno 2

1583 kcal 155g proteine (39%) 57g grassi (32%) 91g carboidrati (23%) 23g fibre (6%)

Pranzo

755 kcal, 81g proteine, 48g carboidrati netti, 22g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
12 oz- 444 kcal

Patatine di patata dolce
309 kcal

Cena

830 kcal, 74g proteine, 43g carboidrati netti, 35g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Medaglioni di patata dolce
1 patata dolce- 309 kcal

Giorno 3

1594 kcal 145g proteine (36%) 90g grassi (51%) 34g carboidrati (9%) 17g fibre (4%)

Pranzo

770 kcal, 63g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi

Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 388 kcal

Insalata base di pollo e spinaci
380 kcal

Cena

825 kcal, 81g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi

Riso di cavolfiore
2 1/2 tazza(e)- 151 kcal

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
674 kcal

Giorno 4

1594 kcal 145g proteine (36%) 90g grassi (51%) 34g carboidrati (9%) 17g fibre (4%)

Pranzo

770 kcal, 63g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi

Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 388 kcal

Insalata base di pollo e spinaci
380 kcal

Cena

825 kcal, 81g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi

Riso di cavolfiore
2 1/2 tazza(e)- 151 kcal

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
674 kcal

Giorno 5

1580 kcal 123g proteine (31%) 103g grassi (58%) 23g carboidrati (6%) 19g fibre (5%)

Pranzo

850 kcal, 54g proteine, 8g carboidrati netti, 64g grassi

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Involtino di lattuga con insalata di salmone
630 kcal

Cena

730 kcal, 69g proteine, 15g carboidrati netti, 39g grassi

Polpette di tacchino
14 polpette- 582 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Giorno 6

1492 kcal 127g proteine (34%) 81g grassi (49%) 45g carboidrati (12%) 20g fibre (5%)

Pranzo

765 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 42g grassi

Gulasch ungherese
461 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal

Cena

730 kcal, 69g proteine, 15g carboidrati netti, 39g grassi

Polpette di tacchino
14 polpette- 582 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Giorno 7

1640 kcal 161g proteine (39%) 75g grassi (41%) 62g carboidrati (15%) 19g fibre (5%)

Pranzo

765 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 42g grassi

Gulasch ungherese
461 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal

Cena

875 kcal, 103g proteine, 32g carboidrati netti, 33g grassi

Patatine di patata dolce
132 kcal

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
745 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (795g)
- [ ] patate dolci
  4 patata dolce, 12,5 cm (798g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  6 oz (170g)
- [ ] zucchine
  2 medio (368g)
- [ ] aglio
  1 spicchio (3g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1 3/4 testa (1112g)
- [ ] carote
  2 1/2 medio (153g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  3/4 lbs (340g)
- [ ] spinaci freschi
  5 tazza(e) (150g)
- [ ] cipolla
  1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (174g)
- [ ] sedano crudo
  2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  1/3 lattina (170 g) (57g)
- [ ] broccoli
  10 cucchiaio, tritata (57g)
- [ ] peperone rosso
  5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  2 oz (58mL)
- [ ] olio
  6 oz (183mL)
- [ ] condimento per insalata
  56 1/4 cucchiaino (281mL)
- [ ] maionese
  4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1 oz (32g)
- [ ] pepe nero
  3 1/2 g (3g)
- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] basilico fresco
  12 foglie (6g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] olive verdi
  12 grande (53g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  5 1/2 lbs (2497g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  22 1/2 oz (635g)

Salsicce e salumi

- [ ] Salsiccia di pollo, cotta
  3 salsiccia (252g)

Altro

- [ ] cavolfiore surgelato
  5 tazza (567g)
- [ ] insalata mista
  12 tazza (360g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  1 1/2 cucchiaino (0mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  1 tazza, intera (161g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] salmone in scatola
  2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (284g)

Bevande

- [ ] acqua
  1/2 tazza(e) (119mL)

Prodotti a base di manzo

- [ ] carne per spezzatino di manzo, cruda
  1 lbs (454g)

- [ ] pepe al limone
  3/4 cucchiaio (5g)
- [ ] aglio in polvere
  1/4 oz (8g)
- [ ] paprika
  5 1/2 g (5g)
- [ ] timo, essiccato
  1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- [ ] origano secco
  1/8 oz (4g)
- [ ] cipolla in polvere
  2 cucchiaino (5g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsiccia di pollo

3 salsiccia - 381 kcal 42g proteine 21g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Dà 3 salsiccia porzioni

Salsiccia di pollo, cotta
3 salsiccia (252g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

174 kcal 5g proteine 10g grassi 9g carboidrati 7g fibre

sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cavolini di Bruxelles
6 oz (170g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostire per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal 3g proteine 18g grassi 5g carboidrati 3g fibre

olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
zucchine
1 1/4 medio (245g)
aglio, tritato finemente
5/8 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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

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 cucchiaio (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 di patata dolce

309 kcal 4g proteine 8g grassi 46g carboidrati 8g fibre

olio d'oliva
1 3/4 cucchiaino (9mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (1g)
paprika
1/4 cucchiaino (1g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
9 1/3 oz (265g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal 13g proteine 31g grassi 6g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
1/2 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
14 cucchiaio, intera (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

380 kcal 50g proteine 17g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

spinaci freschi
2 1/2 tazza(e) (75g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
condimento per insalata
2 cucchiaio (28mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
15 oz (425g)

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 5

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal 8g proteine 18g grassi 3g carboidrati 5g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con insalata di salmone

630 kcal 46g proteine 46g grassi 5g carboidrati 3g fibre

salmone in scatola
2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (284g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
sedano crudo, a dadini
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
4. Arrotola per creare l'involtino.
5. Servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Gulasch ungherese

461 kcal 52g proteine 23g grassi 10g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

olio
2 2/3 cucchiaino (13mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
concentrato di pomodoro
1/6 lattina (170 g) (28g)
cipolla, affettato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
aglio, tritato finemente
1/6 spicchio (1g)
paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese
1 cucchiaino (2g)
carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 3/4 cucchiaio (27mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 tazza(e) (118mL)
concentrato di pomodoro
1/3 lattina (170 g) (57g)
cipolla, affettato
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
aglio, tritato finemente
1/3 spicchio (1g)
paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese
2 cucchiaino (5g)
carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici
16 oz (454g)

1. Scaldare l'olio in una pentola grande o in una casseruola tipo Dutch oven a fuoco medio. Cuocere le cipolle nell'olio finché non sono morbide, mescolando frequentemente. Rimuovere le cipolle e metterle da parte.
2. In una ciotola media, unire paprika, pepe e metà del sale. Rivestire i cubetti di manzo con la miscela di spezie e cuocere nella pentola delle cipolle finché non saranno rosolati su tutti i lati. Riportare le cipolle nella pentola e versare il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aglio e il sale rimanente. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 1½-2 ore, o finché la carne non è tenera.

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal 6g proteine 19g grassi 21g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
12 tazza (360g)
pomodori
2 tazza di pomodorini (298g)
condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al forno con pomodori e olive

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

Dà 12 oz porzioni

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)

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.

Spicchi di patata dolce

261 kcal 3g proteine 9g grassi 36g carboidrati 6g fibre

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal 67g proteine 17g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 10 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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.

Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce - 309 kcal 3g proteine 14g grassi 36g carboidrati 6g fibre

Dà 1 patata dolce porzioni

olio
1 cucchiaio (15mL)
patate dolci, affettato
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Riso di cavolfiore

2 1/2 tazza(e) - 151 kcal 3g proteine 11g grassi 8g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
5 tazza (567g)
olio
5 cucchiaino (25mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal 79g proteine 30g grassi 17g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
6 oz (170g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
3/4 lbs (336g)
carote, tagliato a fette sottili
3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1 1/2 lbs (672g)
carote, tagliato a fette sottili
1 1/2 medio (92g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Polpette di tacchino

14 polpette - 582 kcal 63g proteine 34g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo
2/3 lbs (318g)
olio
2 cucchiaino (11mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
origano secco
1 cucchiaino, foglie (1g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo
22 1/2 oz (635g)
olio
4 cucchiaino (21mL)
sale
2 cucchiaino (13g)
origano secco
2 cucchiaino, foglie (2g)
aglio in polvere
2 cucchiaino (7g)
cipolla in polvere
2 cucchiaino (5g)

1. In una grande ciotola, mescola a mano il tacchino macinato, la cipolla in polvere, l'aglio in polvere, l'origano e il sale fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle piccole polpette (usa il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi le polpette e cuoci girandole delicatamente fino a quando tutti i lati saranno dorati e saranno cotte.
3. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal 6g proteine 5g grassi 11g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaio (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)
carote, affettato
3/4 medio (46g)

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

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Patatine di patata dolce

132 kcal 2g proteine 3g grassi 20g carboidrati 4g fibre

olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
paprika
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
4 oz (114g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

745 kcal 101g proteine 30g grassi 12g carboidrati 7g fibre

pomodori
5 cucchiaio di pomodorini (47g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
broccoli
10 cucchiaio, tritata (57g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
15 oz (425g)
zucchine, affettato
5/8 medio (123g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)
cipolla, affettato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

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.