

Dieta - Menu dieta paleo digiuno intermittente da 1700 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 1670 kcal ● 131g proteine (31%) ● 81g grassi (44%) ● 85g carboidrati (20%) ● 20g fibre (5%)

Pranzo

825 kcal, 80g proteine, 45g carboidrati netti, 32g grassi



Petto di pollo marinato
12 oz- 424 kcal



Peperoni e cipolle saltati
94 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 patata dolce- 309 kcal

Cena

845 kcal, 51g proteine, 40g carboidrati netti, 48g grassi



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Insalata di bistecca e barbabietole
703 kcal

Giorno 2 1692 kcal ● 177g proteine (42%) ● 93g grassi (50%) ● 17g carboidrati (4%) ● 18g fibre (4%)

Pranzo

840 kcal, 78g proteine, 11g carboidrati netti, 50g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
507 kcal

Cena

850 kcal, 99g proteine, 7g carboidrati netti, 44g grassi



Tritato di tacchino base
16 oz- 750 kcal



Broccoli
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal

Giorno 3 1663 kcal ● 132g proteine (32%) ● 99g grassi (54%) ● 40g carboidrati (10%) ● 21g fibre (5%)

Pranzo

830 kcal, 65g proteine, 16g carboidrati netti, 52g grassi



Pollo fritto low carb
12 oz- 702 kcal



Fagiolini
126 kcal

Cena

835 kcal, 67g proteine, 24g carboidrati netti, 47g grassi



Salsiccia di pollo
4 salsiccia- 508 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
326 kcal

Giorno 4

1694 kcal ● 150g proteine (35%) ● 81g grassi (43%) ● 68g carboidrati (16%) ● 25g fibre (6%)

Pranzo

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

Cena

835 kcal, 67g proteine, 24g carboidrati netti, 47g grassi



Salsiccia di pollo
4 salsiccia- 508 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
326 kcal

Giorno 5

1663 kcal ● 134g proteine (32%) ● 79g grassi (43%) ● 73g carboidrati (18%) ● 30g fibre (7%)

Pranzo

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

Cena

805 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 46g grassi



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal



Insalata di salmone e carciofi
526 kcal

Giorno 6

1713 kcal ● 140g proteine (33%) ● 57g grassi (30%) ● 120g carboidrati (28%) ● 41g fibre (10%)

Pranzo

910 kcal, 31g proteine, 112g carboidrati netti, 24g grassi



Stufato di fagioli neri e patate dolci
415 kcal



Uvetta
1/2 tazza- 275 kcal



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

Cena

800 kcal, 110g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



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



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Giorno 7

1713 kcal ● 140g proteine (33%) ● 57g grassi (30%) ● 120g carboidrati (28%) ● 41g fibre (10%)

Pranzo

910 kcal, 31g proteine, 112g carboidrati netti, 24g grassi



Stufato di fagioli neri e patate dolci
415 kcal



Uvetta
1/2 tazza- 275 kcal



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

Cena

800 kcal, 110g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



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



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Frutta e succhi di frutta

- kiwi
3 frutto (207g)
- olive verdi
24 grande (106g)
- succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
- uvetta
1 tazza, pressata (165g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
1/2 lbs (213g)

Altro

- insalata mista
6 tazza (180g)
- cosce di pollo con pelle
3/4 lbs (340g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
11 g (11g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli
3/4 tazza, tritata (68g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1 1/2 barbabietta(e) (75g)
- cipolla
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (88g)
- peperone
3/4 grande (123g)
- patate dolci
3 2/3 patata dolce, 12,5 cm (770g)
- broccoli surgelati
9 1/2 tazza (865g)
- spinaci freschi
3 1/3 tazza(e) (100g)
- piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
- pomodori
4 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (532g)
- carciofi, in scatola
13 1/4 cucchiaino di cuori (140g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/3 tazza (83mL)
- olio
2 2/3 oz (82mL)
- salsa per marinare
6 cucchiaino (91mL)
- olio d'oliva
3 1/3 oz (105mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (75mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2196g)
- tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/3 tazza, intera (170g)

Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta
8 salsiccia (672g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/2 g (3g)
- sale
1/2 oz (15g)
- condimento Cajun
4 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
24 foglie (12g)
- pepe al limone
2 cucchiaino (14g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
3/4 cucchiaino (11mL)

concentrato di pomodoro
4 cucchiaino (21g)

aglio
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Pesci e frutti di mare

salmone in scatola
1/2 lbs (213g)

Bevande

acqua
2 tazza(e) (474mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

fagioli neri
1 1/3 lattina/e (585g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo marinato

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



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

salsa per marinare

6 cucchiaio (90mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato 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.

Peperoni e cipolle saltati

94 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



olio
1 cucchiaino (6mL)
cipolla, affettato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
peperone, tagliato a strisce
3/4 grande (123g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e 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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pollo fritto low carb

12 oz - 702 kcal ● 60g proteine ● 51g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

salsa piccante
3/4 cucchiaino (11mL)
condimento Cajun
4 pizzico (1g)
cosce di pollo con pelle
3/4 lbs (340g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
10 3/4 g (11g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale tritate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Fagiolini

126 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Spicchi di patata dolce

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Stufato di fagioli neri e patate dolci

415 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 46g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
concentrato di pomodoro
2 cucchiaino (11g)
fagioli neri, scolato
2/3 lattina/e (293g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)
cipolla, tritato
1/3 piccolo (23g)
aglio, tagliato a dadini
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
16 cucchiaino, tritata (40g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
concentrato di pomodoro
4 cucchiaino (21g)
fagioli neri, scolato
1 1/3 lattina/e (585g)
patate dolci, tagliato a cubetti
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
cipolla, tritato
2/3 piccolo (47g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

Uvetta

1/2 tazza - 275 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 62g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)

Per tutti i 2 pasti:

uvetta
1 tazza, pressata (165g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 kiwi porzioni

kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Insalata di bistecca e barbabietole

703 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



sirloin crudo
1/2 lbs (213g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
broccoli
3/4 tazza, tritata (68g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
1 1/2 barbabietta(e) (75g)

1. Sala e pepa abbondantemente la bistecca. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la bistecca e cuoci qualche minuto per lato fino alla cottura desiderata. Metti da parte a riposare.
2. Nel frattempo, mescola le verdure con broccoli, barbabietole e il condimento per insalata. Affetta la bistecca e aggiungila all'insalata. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tritato di tacchino base

16 oz - 750 kcal ● 89g proteine ● 44g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Broccoli

3 1/2 tazza(e) - 102 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

3 1/2 tazza (319g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsiccia di pollo

4 salsiccia - 508 kcal ● 56g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Salsiccia di pollo, cotta

4 salsiccia (336g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsiccia di pollo, cotta

8 salsiccia (672g)

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

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

326 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
5 cucchiaio, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di salmone e carciofi

526 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 25g carboidrati ● 12g fibre



salmone in scatola
1/2 lbs (213g)
carciofi, in scatola
13 1/3 cucchiaio di cuori (140g)
insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
vinaigrette balsamica
5 cucchiaio (75mL)
pomodori, tagliato a metà
13 1/3 cucchiaio di pomodorini (124g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.