

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1800 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

1760 kcal ● 172g proteine (39%) ● 86g grassi (44%) ● 58g carboidrati (13%) ● 18g fibre (4%)

Pranzo

850 kcal, 62g proteine, 18g carboidrati netti, 56g grassi



Stufato di manzo e peperoni

701 kcal



Riso di cavolfiore

2 1/2 tazza(e)- 151 kcal

Cena

910 kcal, 110g proteine, 40g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal



Patate dolci al forno

1 patata dolce(e)- 216 kcal

Giorno 2

1760 kcal ● 172g proteine (39%) ● 86g grassi (44%) ● 58g carboidrati (13%) ● 18g fibre (4%)

Pranzo

850 kcal, 62g proteine, 18g carboidrati netti, 56g grassi



Stufato di manzo e peperoni

701 kcal



Riso di cavolfiore

2 1/2 tazza(e)- 151 kcal

Cena

910 kcal, 110g proteine, 40g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal



Patate dolci al forno

1 patata dolce(e)- 216 kcal

Giorno 3

1759 kcal ● 115g proteine (26%) ● 97g grassi (50%) ● 73g carboidrati (17%) ● 34g fibre (8%)

Pranzo

875 kcal, 50g proteine, 28g carboidrati netti, 55g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i)- 593 kcal



Pistacchi

188 kcal

Cena

885 kcal, 65g proteine, 45g carboidrati netti, 42g grassi



Broccoli arrosto

98 kcal



Purè di patate dolci

183 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

9 oz- 603 kcal

Giorno 4

1759 kcal ● 115g proteine (26%) ● 97g grassi (50%) ● 73g carboidrati (17%) ● 34g fibre (8%)

Pranzo

875 kcal, 50g proteine, 28g carboidrati netti, 55g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i)- 593 kcal



Pistacchi

188 kcal

Cena

885 kcal, 65g proteine, 45g carboidrati netti, 42g grassi



Broccoli arrosto

98 kcal



Purè di patate dolci

183 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

9 oz- 603 kcal

Giorno 5

1845 kcal ● 148g proteine (32%) ● 118g grassi (58%) ● 21g carboidrati (5%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

925 kcal, 84g proteine, 2g carboidrati netti, 64g grassi



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal



Salmone semplice

14 oz- 898 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 19g carboidrati netti, 55g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal

Giorno 6

1826 kcal ● 126g proteine (28%) ● 115g grassi (57%) ● 34g carboidrati (8%) ● 37g fibre (8%)

Pranzo

910 kcal, 62g proteine, 15g carboidrati netti, 60g grassi



Noci miste

3/8 tazza(e)- 363 kcal



Insalata di tonno e avocado

545 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 19g carboidrati netti, 55g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal

Giorno 7

1767 kcal ● 193g proteine (44%) ● 91g grassi (46%) ● 26g carboidrati (6%) ● 18g fibre (4%)

Pranzo

910 kcal, 62g proteine, 15g carboidrati netti, 60g grassi



Noci miste

3/8 tazza(e)- 363 kcal



Insalata di tonno e avocado

545 kcal

Cena

860 kcal, 131g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo al balsamico

20 oz- 789 kcal



Okra

1 3/4 tazza- 70 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
2 1/4 lbs (1023g)
- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
- zenzero fresco
2 1/2 cucchiaino (15g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (195g)
- peperone
5 grande (790g)
- aglio
5 spicchio(i) (15g)
- lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (236g)
- okra surgelata
1 3/4 tazza (196g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/4 lbs (1463g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (102mL)
- olio d'oliva
1 3/4 cucchiaino (26mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (74mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- origano secco
1 pizzico, macinato (0g)
- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
4 1/2 g (5g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
1 1/4 lbs (567g)

Altro

- cavolfiore surgelato
5 tazza (567g)
- insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
- miscela di erbe italiane
5 pizzico (2g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
3/4 grande (63g)
- mirtilli
2 tazza (296g)
- avocado
5 1/4 avocado (1055g)
- succo di lime
2 fl oz (58mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2 lbs (907g)
- tonno in scatola
5 1/2 lattina (946g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
3/4 lbs (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- noci miste
13 1/4 cucchiaino (112g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Stufato di manzo e peperoni

701 kcal ● 60g proteine ● 45g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)
zenzero fresco, tritato
1 1/4 cucchiaino (8g)
cipolla, affettato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)
sirloin crudo, tagliato a strisce sottili
10 oz (283g)
peperone, tagliato a fettine sottili
1 1/4 medio (149g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (19mL)
zenzero fresco, tritato
2 1/2 cucchiaino (15g)
cipolla, affettato
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)
sirloin crudo, tagliato a strisce sottili
1 1/4 lbs (567g)
peperone, tagliato a fettine sottili
2 1/2 medio (298g)
aglio, tritato
5 spicchio(i) (15g)

1. Mettere le strisce di bistecca in una ciotola e cospargere il pepe. Mescolare per coprire.
2. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio-alto e unire i peperoni, le cipolle, lo zenzero e l'aglio, cuocendo per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferire su un piatto.
3. Mettere la bistecca nella padella e cuocere fino a quando non è dorata, circa 2-3 minuti.
4. Aggiungere le verdure nella padella e cuocere ancora per un minuto circa.
5. Servire.

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
-

Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 593 kcal ● 43g proteine ● 40g grassi ● 5g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia esterna (42g)
bacon cotto
3 fetta(e) (30g)
affettati di prosciutto
6 oz (170g)
avocado, a fette
3/4 avocado (151g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
affettati di prosciutto
3/4 lbs (340g)
avocado, a fette
1 1/2 avocado (302g)

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

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
1 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salmone semplice

14 oz - 898 kcal ● 81g proteine ● 64g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

salmone
14 oz (397g)
olio
3/4 cucchiaino (12mL)

1. Strofinare il salmone con olio e condire con un po' di sale e pepe.
 2. Cuocere in padella o al forno:
 3. FRIGGERE IN PADELLA: Scaldare una padella a fuoco medio. Mettere il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuocere circa 3–4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
 4. COTTURA IN FORNO: Preriscaldare il forno a 400°F (200°C). Mettere i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per 12–15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
 5. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci miste

3/8 tazza(e) - 363 kcal ● 11g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
6 2/3 cucchiaino (56g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
13 1/3 cucchiaino (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaino, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/4 avocado (251g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)
pomodori
10 cucchiaino, tritata (113g)
cipolla, tritato finemente
5/8 piccolo (44g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
 3. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Petto di pollo base

16 oz - 635 kcal ● 101g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

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.

Patate dolci al forno

1 patata dolce(e) - 216 kcal ● 3g proteine ● 4g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
origano secco
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
origano secco
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C).
2. Opzione 1: Patate dolci intere: Mettere le patate dolci intere in una teglia. Strofinarle con olio, origano, sale e pepe in modo da ricoprirle completamente. Cuocere per 60 minuti o fino a quando sono morbide se punte con una forchetta.
3. Opzione 2: Patate dolci a cubetti: Mettere le patate dolci a cubetti in una teglia. Irrorare con olio e cospargere con origano, sale e pepe. Mescolare per distribuire uniformemente. Cuocere per 30-40 minuti, mescolando a metà cottura, o fino a quando sono morbide e dorate.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Broccoli arrosto

98 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
2 confezione (568g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
cipolla in polvere
4 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

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.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

9 oz - 603 kcal ● 53g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

limone, tagliato a spicchi

3/8 grande (32g)

salmone, con pelle

1/2 lbs (255g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, foglie (1g)

olio

1 cucchiaino (17mL)

limone, tagliato a spicchi

3/4 grande (63g)

salmone, con pelle

18 oz (510g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
 2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
 3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
 4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
 5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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 di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaino, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo al balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteine ● 30g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 20 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (567g)

vinaigrette balsamica

5 cucchiaino (75mL)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

miscela di erbe italiane

5 pizzico (2g)

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.
Scalda 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.

Okra

1 3/4 tazza - 70 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 3/4 tazza porzioni

okra surgelata

1 3/4 tazza (196g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
 2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
 3. Scola e condisci a piacere. Servi.
-