

Dieta - Menu dieta paleo con digiuno intermittente da 2000 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 2014 kcal ● 193g proteine (38%) ● 101g grassi (45%) ● 64g carboidrati (13%) ● 20g fibre (4%)

Pranzo

990 kcal, 103g proteine, 55g carboidrati netti, 35g grassi



Costine di maiale al curry
2 1/2 costolette- 598 kcal



Spicchi di patata dolce
391 kcal

Cena

1025 kcal, 90g proteine, 9g carboidrati netti, 66g grassi



Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
14 oz- 938 kcal

Giorno 2 1993 kcal ● 180g proteine (36%) ● 97g grassi (44%) ● 68g carboidrati (14%) ● 30g fibre (6%)

Pranzo

990 kcal, 103g proteine, 55g carboidrati netti, 35g grassi



Costine di maiale al curry
2 1/2 costolette- 598 kcal



Spicchi di patata dolce
391 kcal

Cena

1005 kcal, 77g proteine, 14g carboidrati netti, 62g grassi



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



Insalata di tonno e avocado
727 kcal

Giorno 3 1972 kcal ● 148g proteine (30%) ● 123g grassi (56%) ● 29g carboidrati (6%) ● 38g fibre (8%)

Pranzo

965 kcal, 71g proteine, 16g carboidrati netti, 61g grassi



Involto di lattuga con tacchino, bacon e avocado
2 1/2 wrap(i)- 792 kcal



Avocado
176 kcal

Cena

1005 kcal, 77g proteine, 14g carboidrati netti, 62g grassi



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



Insalata di tonno e avocado
727 kcal

Giorno 4

1998 kcal ● 139g proteine (28%) ● 107g grassi (48%) ● 82g carboidrati (16%) ● 37g fibre (7%)

Pranzo

1000 kcal, 86g proteine, 16g carboidrati netti, 56g grassi



Insalata di pollo e avocado
1001 kcal

Cena

1000 kcal, 53g proteine, 65g carboidrati netti, 51g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
525 kcal

Giorno 5

1984 kcal ● 156g proteine (31%) ● 105g grassi (48%) ● 71g carboidrati (14%) ● 32g fibre (6%)

Pranzo

1000 kcal, 86g proteine, 16g carboidrati netti, 56g grassi



Insalata di pollo e avocado
1001 kcal

Cena

985 kcal, 70g proteine, 55g carboidrati netti, 49g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
473 kcal

Giorno 6

2029 kcal ● 155g proteine (31%) ● 129g grassi (57%) ● 29g carboidrati (6%) ● 33g fibre (6%)

Pranzo

1055 kcal, 66g proteine, 15g carboidrati netti, 72g grassi



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



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
2 wrap(i)- 791 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Cena

975 kcal, 88g proteine, 14g carboidrati netti, 57g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
326 kcal

Giorno 7

2029 kcal ● 155g proteine (31%) ● 129g grassi (57%) ● 29g carboidrati (6%) ● 33g fibre (6%)

Pranzo

1055 kcal, 66g proteine, 15g carboidrati netti, 72g grassi



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



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
2 wrap(i)- 791 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Cena

975 kcal, 88g proteine, 14g carboidrati netti, 57g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
326 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
9 1/2 tazza (865g)
- patate dolci
6 patata dolce, 12,5 cm (1295g)
- pomodori
5 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (658g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (98g)
- lattuga romana (romaine)
6 1/2 foglia esterna (182g)
- cavolini di Bruxelles
20 germogli (380g)
- zucchine
4 medio (784g)
- aglio
2 spicchio (6g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- curry in polvere
1 1/4 cucchiaino (3g)
- sale
1 oz (25g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- dijon
1 1/4 cucchiaino (19g)
- rosmarino, essiccato
1 1/2 cucchiaino (5g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (115mL)
- olio d'oliva
5 oz (152mL)
- vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (91mL)

Frutta e succhi di frutta

- limone
5/8 grande (49g)
- avocado
6 3/4 avocado (1365g)
- succo di lime
2 1/3 fl oz (72mL)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone
14 oz (397g)
- tonno in scatola
3 1/3 lattina (573g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
5 braciola (890g)
- bacon cotto
13 fetta(e) (130g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 tazza, intera (161g)

Altro

- insalata mista
3 1/3 tazza (100g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
10 oz (284g)
- affettati di prosciutto
1 lbs (454g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/4 lbs (567g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1361g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Costine di maiale al curry

2 1/2 costolette - 598 kcal ● 98g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso

2 1/2 braciola (445g)

curry in polvere

5 pizzico (1g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso

5 braciola (890g)

curry in polvere

1 1/4 cucchiaino (3g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

Spicchi di patata dolce

391 kcal ● 5g proteine ● 13g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (17mL)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 1/4 cucchiaino (34mL)

sale

1/2 cucchiaino (9g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

patate dolci, tagliato a spicchi

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Involentino di lattuga con tacchino, bacon e avocado

2 1/2 wrap(i) - 792 kcal ● 69g proteine ● 46g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



Dà 2 1/2 wrap(i) porzioni

dijon

1 1/4 cucchiaino (19g)

lattuga romana (romaine)

2 1/2 foglia esterna (70g)

affettati di tacchino

10 oz (284g)

bacon cotto

5 fetta(e) (50g)

pomodori

5 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (100g)

avocado, a fette

5/8 avocado (126g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma la senape all'interno della foglia.
3. Metti tacchino, avocado, bacon e pomodori sulla senape.
4. Avvolgi la foglia. Servi.

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



avocado

1/2 avocado (101g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di pollo e avocado

1001 kcal ● 86g proteine ● 56g grassi ● 16g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
cipolla
4 cucchiaio, tritato (40g)
succo di lime
2 2/3 cucchiaio (40mL)
olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
cavolini di Bruxelles
20 germogli (380g)
avocado, tritato
2 avocado (402g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

2 wrap(i) - 791 kcal ● 57g proteine ● 53g grassi ● 6g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)
bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)
avocado, a fette
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
bacon cotto
8 fetta(e) (80g)
affettati di prosciutto
1 lbs (454g)
avocado, a fette
2 avocado (402g)

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

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz - 938 kcal ● 82g proteine ● 66g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 14 oz porzioni

timo, essiccato

1/2 cucchiaino, foglie (1g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

limone, tagliato a spicchi

5/8 grande (49g)

salmone, con pelle

14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio untata.
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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle

5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

727 kcal ● 68g proteine ● 40g grassi ● 10g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado

5/6 avocado (168g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

insalata mista

1 2/3 tazza (50g)

tonno in scatola

1 2/3 lattina (287g)

pomodori

6 2/3 cucchiaio, tritata (75g)

cipolla, tritato finemente

3/8 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 2/3 avocado (335g)

succo di lime

1 cucchiaio (17mL)

sale

1/2 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/2 cucchiaino (0g)

insalata mista

3 1/3 tazza (100g)

tonno in scatola

3 1/3 lattina (573g)

pomodori

13 1/3 cucchiaio, tritata (150g)

cipolla, tritato finemente

5/6 piccolo (58g)

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 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal ● 43g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



cosce di pollo disossate senza pelle

1/2 lb (227g)

timo, essiccato

2 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 1/2 tazza (137g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

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

Patate dolci arrosto al rosmarino

525 kcal ● 6g proteine ● 23g grassi ● 61g carboidrati ● 12g fibre



olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
2 1/2 cucchiaino (3g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Patate dolci arrosto al rosmarino

473 kcal ● 5g proteine ● 21g grassi ● 55g carboidrati ● 11g fibre



olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
3/4 cucchiaio (2g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al balsamico

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
5 tazza (455g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

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

Spaghetti di zucchine all'aglio

326 kcal ● 5g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
zucchine
2 medio (392g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (60mL)
zucchine
4 medio (784g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 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 zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-