

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongfastr.com>

## Giorno 1

2067 kcal ● 203g proteine (39%) ● 93g grassi (41%) ● 77g carboidrati (15%) ● 27g fibre (5%)

### Pranzo

1100 kcal, 63g proteine, 61g carboidrati netti, 58g grassi



#### Banana

2 banana(e)- 233 kcal



#### Insalata di pollo e avocado

500 kcal



#### Semi di zucca

366 kcal

### Cena

970 kcal, 140g proteine, 16g carboidrati netti, 35g grassi



#### Verdure miste

1 1/4 tazza(e)- 121 kcal



#### Petto di pollo base

21 1/3 oz- 847 kcal

## Giorno 2

2018 kcal ● 263g proteine (52%) ● 86g grassi (38%) ● 30g carboidrati (6%) ● 20g fibre (4%)

### Pranzo

1050 kcal, 123g proteine, 14g carboidrati netti, 50g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal



#### Petto di pollo marinato

18 2/3 oz- 659 kcal

### Cena

970 kcal, 140g proteine, 16g carboidrati netti, 35g grassi



#### Verdure miste

1 1/4 tazza(e)- 121 kcal



#### Petto di pollo base

21 1/3 oz- 847 kcal

## Giorno 3

2089 kcal ● 227g proteine (43%) ● 92g grassi (40%) ● 61g carboidrati (12%) ● 28g fibre (5%)

### Pranzo

1050 kcal, 123g proteine, 14g carboidrati netti, 50g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal



#### Petto di pollo marinato

18 2/3 oz- 659 kcal

### Cena

1040 kcal, 104g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



#### Pollo al forno con pomodori e olive

15 oz- 749 kcal



#### Patatine fritte al forno

290 kcal

## Giorno 4

2071 kcal ● 168g proteine (32%) ● 114g grassi (49%) ● 70g carboidrati (14%) ● 24g fibre (5%)

### Pranzo

1035 kcal, 64g proteine, 23g carboidrati netti, 72g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal



#### Pollo fritto low carb

12 oz- 702 kcal



#### Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce- 155 kcal

### Cena

1040 kcal, 104g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



#### Pollo al forno con pomodori e olive

15 oz- 749 kcal



#### Patatine fritte al forno

290 kcal

## Giorno 5

2112 kcal ● 142g proteine (27%) ● 122g grassi (52%) ● 74g carboidrati (14%) ● 38g fibre (7%)

### Pranzo

1020 kcal, 62g proteine, 57g carboidrati netti, 49g grassi



#### Banana

2 banana(e)- 233 kcal



#### Involto di lattuga con roast beef e avocado

2 1/2 wrap(i)- 789 kcal

### Cena

1090 kcal, 79g proteine, 16g carboidrati netti, 73g grassi



#### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal



#### Salmone cotto lentamente con limone e timo

12 oz- 804 kcal

## Giorno 6

2051 kcal ● 158g proteine (31%) ● 102g grassi (45%) ● 89g carboidrati (17%) ● 36g fibre (7%)

### Pranzo

1020 kcal, 62g proteine, 57g carboidrati netti, 49g grassi



#### Banana

2 banana(e)- 233 kcal



#### Involto di lattuga con roast beef e avocado

2 1/2 wrap(i)- 789 kcal

### Cena

1030 kcal, 96g proteine, 32g carboidrati netti, 53g grassi



#### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

786 kcal



#### Riso di cavolfiore

4 tazza(e)- 242 kcal

## Giorno 7

2054 kcal ● 156g proteine (30%) ● 125g grassi (55%) ● 44g carboidrati (9%) ● 32g fibre (6%)

### Pranzo

1025 kcal, 60g proteine, 13g carboidrati netti, 72g grassi



#### Involto di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

2 wrap(i)- 791 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal

### Cena

1030 kcal, 96g proteine, 32g carboidrati netti, 53g grassi



#### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

786 kcal



#### Riso di cavolfiore

4 tazza(e)- 242 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
2 1/2 tazza (338g)
- cipolla  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (86g)
- cavolini di Bruxelles  
5 germogli (95g)
- pomodori  
8 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (978g)
- patate  
1 1/2 grande ( $\emptyset$  7,5–10,5 cm) (554g)
- patate dolci  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- piselli sugar snap surgelati  
2 1/3 tazza (336g)
- lattuga romana (romaine)  
7 foglia esterna (196g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
14 oz (397g)
- carote  
1 3/4 medio (107g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
9 lbs (4045g)

## Grassi e oli

- olio  
6 oz (182mL)
- olio d'oliva  
2 oz (61mL)
- salsa per marinare  
56 cucchiaino (281mL)

## Frutta e succhi di frutta

- banana  
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)
- succo di lime  
3 fl oz (86mL)
- avocado  
6 1/2 avocado (1315g)
- olive verdi  
30 grande (132g)
- limone  
1/2 grande (42g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere  
1 1/4 cucchiaino (4g)
- sale  
1/2 oz (16g)
- pepe nero  
4 g (4g)
- peperoncino in polvere  
5 cucchiaino (14g)
- basilico fresco  
30 foglie (15g)
- condimento Cajun  
4 pizzico (1g)
- timo, essiccato  
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
- senape  
5 cucchiaino (25g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
3/4 cucchiaino (11mL)
- aceto di mele  
1 3/4 cucchiaino (0mL)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
3/4 lbs (340g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
11 g (11g)
- cavolfiore surgelato  
8 tazza (907g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone  
3/4 lbs (340g)

## Salsicce e salumi

- roast beef affettato  
1 1/4 lbs (567g)
- affettati di prosciutto  
1/2 lbs (227g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
4 fetta(e) (40g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 banana(e) porzioni

#### banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

#### cipolla

1 cucchiaio, tritato (10g)

#### succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

#### cavolini di Bruxelles

5 germogli (95g)

#### avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

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.

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



#### semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
5 cucchiaino, tritato (25g)  
**succo di lime**  
5 cucchiaino (25mL)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
5/6 avocado (168g)  
**pomodori, a dadini**  
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1/4 tazza, tritato (50g)  
**succo di lime**  
1/4 tazza (50mL)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 2/3 avocado (335g)  
**pomodori, a dadini**  
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (205g)

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.

### Petto di pollo marinato

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g proteine ● 20g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 2/3 oz (523g)  
**salsa per marinare**  
9 1/3 cucchiaio (140mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 1/3 lbs (1045g)  
**salsa per marinare**  
56 cucchiaino (280mL)

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

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



#### **cipolla**

3/4 cucchiaino, tritato (11g)

#### **succo di lime**

3/4 cucchiaino (11mL)

#### **olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (3mL)

#### **aglio in polvere**

1 1/2 pizzico (1g)

#### **sale**

1 1/2 pizzico (1g)

#### **pepe nero**

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

#### **avocado, a cubetti**

3/8 avocado (75g)

#### **pomodori, a dadini**

3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

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.

### 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)

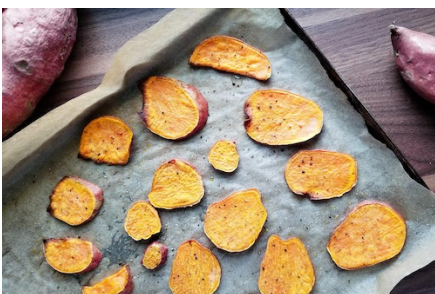
#### **cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**

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.

### Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce - 155 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce porzioni

#### **olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

#### **patate dolci, affettato**

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

#### banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(236g)

Per tutti i 2 pasti:

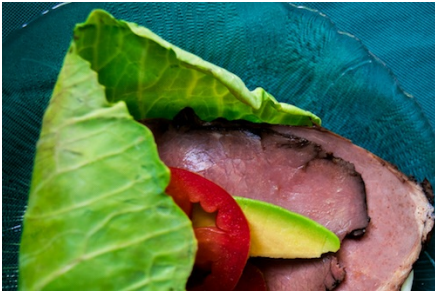
#### banana

4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Involentino di lattuga con roast beef e avocado

2 1/2 wrap(i) - 789 kcal ● 60g proteine ● 48g grassi ● 10g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

#### lattuga romana (romaine)

2 1/2 foglia esterna (70g)

#### senape

2 1/2 cucchiaino (13g)

#### roast beef affettato

10 oz (284g)

#### pomodori, a dadini

1 1/4 pomodoro serpente (78g)

#### avocado, a fette

1 1/4 avocado (251g)

Per tutti i 2 pasti:

#### lattuga romana (romaine)

5 foglia esterna (140g)

#### senape

5 cucchiaino (25g)

#### roast beef affettato

1 1/4 lbs (567g)

#### pomodori, a dadini

2 1/2 pomodoro serpente (155g)

#### avocado, a fette

2 1/2 avocado (503g)

1. Prepara l'involentino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

## Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

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



Dà 2 wrap(i) porzioni

#### 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)

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

## Insalata di pomodoro e avocado

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

**cipolla**

1 cucchiaio, tritato (15g)

**succo di lime**

1 cucchiaio (15mL)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaio (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)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Verdure miste

1 1/4 tazza(e) - 121 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

1 1/4 tazza (169g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

2 1/2 tazza (338g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Petto di pollo base

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 1/3 lbs (597g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

2 2/3 lbs (1195g)

**olio**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pollo al forno con pomodori e olive

15 oz - 749 kcal ● 100g proteine ● 31g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**

15 pomodorini (255g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**sale**

5 pizzico (4g)

**olive verdi**

15 grande (66g)

**pepe nero**

5 pizzico (1g)

**peperoncino in polvere**

2 1/2 cucchiaino (7g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

15 oz (425g)

**basilico fresco, sminuzzato**

15 foglie (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**

30 pomodorini (510g)

**olio d'oliva**

5 cucchiaino (25mL)

**sale**

1 1/4 cucchiaino (8g)

**olive verdi**

30 grande (132g)

**pepe nero**

1 1/4 cucchiaino (1g)

**peperoncino in polvere**

5 cucchiaino (14g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

30 oz (851g)

**basilico fresco, sminuzzato**

30 foglie (15g)

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.

### Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**patate**

3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**

1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2 1/3 tazza (336g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

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

### Salmone cotto lentamente con limone e timo

12 oz - 804 kcal ● 70g proteine ● 56g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni  
**timo, essiccato**  
4 pizzico, foglie (1g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**limone, tagliato a spicchi**  
1/2 grande (42g)  
**salmone, con pelle**  
3/4 lbs (340g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

786 kcal ● 92g proteine ● 35g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**timo, essiccato**  
1/2 cucchiaino, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
7/8 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
14 oz (392g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
7/8 medio (53g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/4 tazza (53mL)  
**timo, essiccato**  
1 cucchiaino, foglie (1g)  
**aceto di mele**  
1 3/4 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
14 oz (397g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
1 3/4 lbs (784g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1 3/4 medio (107g)

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.

---

### Riso di cavolfiore

4 tazza(e) - 242 kcal ● 4g proteine ● 18g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**  
4 tazza (454g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**  
8 tazza (907g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)

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