

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 2200 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 2159 kcal ● 242g proteine (45%) ● 85g grassi (36%) ● 79g carboidrati (15%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

1125 kcal, 106g proteine, 66g carboidrati netti, 41g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

899 kcal

Cena

1035 kcal, 136g proteine, 13g carboidrati netti, 44g grassi



Petto di pollo al balsamico

20 oz- 789 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal

Giorno 2 2173 kcal ● 171g proteine (31%) ● 114g grassi (47%) ● 87g carboidrati (16%) ● 29g fibre (5%)

Pranzo

1125 kcal, 106g proteine, 66g carboidrati netti, 41g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

899 kcal

Cena

1050 kcal, 64g proteine, 21g carboidrati netti, 73g grassi



Zuppa al curry con tacchino

930 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Giorno 3 2150 kcal ● 188g proteine (35%) ● 124g grassi (52%) ● 46g carboidrati (9%) ● 24g fibre (4%)

Pranzo

1100 kcal, 124g proteine, 25g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata mista semplice

203 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz- 899 kcal

Cena

1050 kcal, 64g proteine, 21g carboidrati netti, 73g grassi



Zuppa al curry con tacchino

930 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Giorno 4

2197 kcal ● 250g proteine (45%) ● 86g grassi (35%) ● 81g carboidrati (15%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

1100 kcal, 124g proteine, 25g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata mista semplice
203 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
18 oz- 899 kcal

Cena

1095 kcal, 126g proteine, 56g carboidrati netti, 34g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Petto di pollo base
18 2/3 oz- 740 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Giorno 5

2224 kcal ● 212g proteine (38%) ● 103g grassi (42%) ● 75g carboidrati (14%) ● 36g fibre (6%)

Pranzo

1130 kcal, 86g proteine, 19g carboidrati netti, 69g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

Cena

1095 kcal, 126g proteine, 56g carboidrati netti, 34g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Petto di pollo base
18 2/3 oz- 740 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Giorno 6

2166 kcal ● 210g proteine (39%) ● 105g grassi (44%) ● 64g carboidrati (12%) ● 31g fibre (6%)

Pranzo

1130 kcal, 86g proteine, 19g carboidrati netti, 69g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

Cena

1035 kcal, 124g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Costine di maiale al curry
3 costolette- 718 kcal



Insalata mista semplice
136 kcal

Giorno 7

2222 kcal ● 173g proteine (31%) ● 128g grassi (52%) ● 64g carboidrati (12%) ● 30g fibre (5%)

Pranzo

1185 kcal, 49g proteine, 19g carboidrati netti, 92g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

587 kcal



Cosce di pollo paleo con funghi

6 oz- 600 kcal

Cena

1035 kcal, 124g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi



Purè di patate dolci

183 kcal



Costine di maiale al curry

3 costolette- 718 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 lbs (3529g)
- tacchino macinato, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (74mL)
- olio
4 oz (124mL)
- olio d'oliva
3 oz (96mL)
- condimento per insalata
1 tazza (225mL)

Altro

- miscela di erbe italiane
5 pizzico (2g)
- insalata mista
15 tazza (450g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/6 oz (6g)
- sale
3/4 oz (22g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
- curry in polvere
1/2 oz (16g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)
- basilico fresco
36 foglie (18g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1 lbs (454g)
- carote
4 1/2 medio (266g)

Frutta e succhi di frutta

- pere
4 medio (712g)
- succo di lime
2 1/3 fl oz (72mL)
- avocado
3 3/4 avocado (754g)
- olive verdi
36 grande (158g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
2 cucchiaino (1mL)
- brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
3/4 lbs (361mL)
- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
6 braciola (1068g)

Bevande

- acqua
1/4 tazza(e) (59mL)

- aglio**
3 1/2 spicchio(i) (11g)
 - peperone**
5 1/2 grande (894g)
 - zenzero fresco**
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
 - cipolla**
1 medio (dia. 6,4 cm) (123g)
 - pomodori**
6 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (827g)
 - patate dolci**
5 patata dolce, 12,5 cm (1050g)
 - cavolo collard (cavolo da costa)**
1/2 lbs (227g)
 - funghi**
4 oz (113g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pera
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

899 kcal ● 105g proteine ● 40g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaio (30mL)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
aceto di mele
1 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1 lbs (448g)
carote, tagliato a fette sottili
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaio (60mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
aceto di mele
2 cucchiaino (1mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1 lbs (454g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
2 lbs (896g)
carote, tagliato a fette sottili
2 medio (122g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
olive verdi
36 grande (158g)
pepe nero
1/2 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaio (16g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1021g)
basilico fresco, sminuzzato
36 foglie (18g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaio, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaio, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperone
4 grande (656g)
cipolla
1 piccolo (70g)
tonno in scatola, scolato
4 lattina (688g)

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

587 kcal ● 8g proteine ● 46g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



cipolla

2 1/2 cucchiaio, tritato (38g)

succo di lime

2 1/2 cucchiaio (38mL)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

aglio in polvere

5 pizzico (2g)

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 1/4 avocado (251g)

pomodori, a dadini

1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(154g)

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.

Cosce di pollo paleo con funghi

6 oz - 600 kcal ● 42g proteine ● 46g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

sale

1 pizzico (0g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di

pollice

4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
 3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci finché non è dorato, circa 5 minuti.
 4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il fuoco a alto; cuoci mescolando i funghi occasionalmente finché non si riducono leggermente, circa 5 minuti.
 5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura per 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con alluminio; tienili da parte.
 6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché non si formano dei residui dorati sul fondo della padella, circa 5 minuti. Versa l'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i residui dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si è ridotta della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
 7. Mescola i succhi raccolti dal pollo nella padella.
 8. Condisci con sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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 cucchiaio (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.\r\nScalda 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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

piselli sugar snap surgelati

2 tazza (288g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa al curry con tacchino

930 kcal ● 63g proteine ● 64g grassi ● 18g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

latte di cocco in lattina

6 oz (181mL)

brodo vegetale

1 1/2 tazza(e) (mL)

curry in polvere

1 cucchiaio (6g)

tacchino macinato, crudo

10 oz (284g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

peperone, privato dei semi e tritato

1 medio (119g)

carote, a fette

1 grande (72g)

zenzero fresco, tritato finemente

1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

latte di cocco in lattina

3/4 lbs (361mL)

brodo vegetale

3 tazza(e) (mL)

curry in polvere

2 cucchiaio (13g)

tacchino macinato, crudo

1 1/4 lbs (567g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

peperone, privato dei semi e tritato

2 medio (238g)

carote, a fette

2 grande (144g)

zenzero fresco, tritato finemente

2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)

1. Scaldare l'olio in una pentola a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e un po' di sale e pepe. Sbriciolare e cuocere fino a quando inizia a dorare, 4-5 minuti.
 2. Unire zenzero, aglio e curry in polvere. Cuocere fino a quando sprigionano aroma, circa 1 minuto.
 3. Versare il brodo, il latte di cocco, il peperone e la carota. Mescolare per combinare.
 4. Portare a ebollizione. Ridurre e far sobbollire, mescolando occasionalmente, fino a quando le verdure sono tenere, 4-6 minuti. Aggiustare di sale e pepe a piacere. Servire.
-

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Petto di pollo base

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 2/3 oz (523g)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/3 lbs (1045g)
olio
2 1/3 cucchiaino (35mL)

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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Costine di maiale al curry

3 costolette - 718 kcal ● 118g proteine ● 27g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso

3 braciola (534g)

curry in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso

6 braciola (1068g)

curry in polvere

1/2 cucchiaino (3g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

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.

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.
-