

# Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 2300 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** 2243 kcal ● 257g proteine (46%) ● 98g grassi (39%) ● 58g carboidrati (10%) ● 25g fibre (4%)

## Pranzo

1130 kcal, 113g proteine, 14g carboidrati netti, 64g grassi



**Mandorle tostate**  
3/8 tazza(e)- 370 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
761 kcal

## Cena

1110 kcal, 144g proteine, 43g carboidrati netti, 34g grassi



**Purè di patate dolci**  
183 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 tazza(e)- 140 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
21 1/3 oz- 790 kcal

**Giorno 2** 2256 kcal ● 219g proteine (39%) ● 105g grassi (42%) ● 80g carboidrati (14%) ● 28g fibre (5%)

## Pranzo

1130 kcal, 113g proteine, 14g carboidrati netti, 64g grassi



**Mandorle tostate**  
3/8 tazza(e)- 370 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
761 kcal

## Cena

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

**Giorno 3** 2303 kcal ● 292g proteine (51%) ● 83g grassi (32%) ● 73g carboidrati (13%) ● 24g fibre (4%)

## Pranzo

1175 kcal, 186g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
28 oz- 1105 kcal



**Broccoli**  
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

## Cena

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

## Giorno 4

2302 kcal ● 178g proteine (31%) ● 119g grassi (47%) ● 100g carboidrati (17%) ● 28g fibre (5%)

### Pranzo

1185 kcal, 66g proteine, 33g carboidrati netti, 82g grassi



**Salsiccia di pollo**  
4 salsiccia- 508 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
571 kcal

### Cena

1120 kcal, 112g proteine, 67g carboidrati netti, 37g grassi



**Patate dolci al forno**  
1 1/2 patata dolce(e)- 323 kcal



**Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia**  
794 kcal

## Giorno 5

2308 kcal ● 170g proteine (29%) ● 104g grassi (41%) ● 142g carboidrati (25%) ● 30g fibre (5%)

### Pranzo

1190 kcal, 58g proteine, 75g carboidrati netti, 67g grassi



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**  
8 oz- 572 kcal



**Medaglioni di patata dolce**  
2 patata dolce- 618 kcal

### Cena

1120 kcal, 112g proteine, 67g carboidrati netti, 37g grassi



**Patate dolci al forno**  
1 1/2 patata dolce(e)- 323 kcal



**Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia**  
794 kcal

## Giorno 6

2306 kcal ● 146g proteine (25%) ● 137g grassi (54%) ● 97g carboidrati (17%) ● 25g fibre (4%)

### Pranzo

1190 kcal, 58g proteine, 75g carboidrati netti, 67g grassi



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**  
8 oz- 572 kcal



**Medaglioni di patata dolce**  
2 patata dolce- 618 kcal

### Cena

1115 kcal, 88g proteine, 22g carboidrati netti, 70g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
12 oz- 837 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
4 tazza(e)- 279 kcal

## Giorno 7

2293 kcal ● 176g proteine (31%) ● 141g grassi (55%) ● 40g carboidrati (7%) ● 39g fibre (7%)

### Pranzo

1175 kcal, 88g proteine, 18g carboidrati netti, 71g grassi



**Insalata di pollo e avocado**  
1001 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Cena

1115 kcal, 88g proteine, 22g carboidrati netti, 70g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
12 oz- 837 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
4 tazza(e)- 279 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
8 patata dolce, 12,5 cm (1680g)
- broccoli surgelati  
12 1/2 tazza (1138g)
- spinaci freschi  
10 tazza(e) (300g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
1 lbs (454g)
- carote  
4 1/2 medio (266g)
- pomodori  
2/3 tazza di pomodorini (99g)
- broccoli  
1 1/3 tazza, tritata (121g)
- zucchine  
5 medio (947g)
- peperone rosso  
1 1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (159g)
- cipolla  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (93g)
- aglio  
1 3/4 spicchio (5g)
- cavolini di Bruxelles  
10 germogli (190g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
3 g (3g)
- sale  
11 1/2 g (11g)
- pepe al limone  
4 cucchiaino (9g)
- timo, essiccato  
3 g (3g)
- origano secco  
2 cucchiaino, macinato (4g)
- paprika  
1/4 cucchiaino (2g)
- senape marrone da gastronomia  
2 1/4 cucchiaino (34g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/4 lbs (112mL)
- olio  
1/2 lbs (247mL)
- condimento per insalata  
1/2 tazza (113mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 tazza (106mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
9 3/4 lbs (4385g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle  
1 lbs (454g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 1/2 lbs (680g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
13 1/4 cucchiaino, intera (119g)

## Frutta e succhi di frutta

- pere  
4 medio (712g)
- succo di lime  
4 cucchiaino (20mL)
- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (3mL)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
2 cucchiaino (1mL)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (3g)
- peperoni rossi arrostiti  
1 1/3 pepe/i (93g)

## Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta  
4 salsiccia (336g)

## Dolci

miele  
1 1/2 cucchiaio (32g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
13 1/3 cucchiaino, intera (119g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata base di pollo e spinaci

761 kcal ● 100g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
5 tazza(e) (150g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
15 oz (425g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
10 tazza(e) (300g)  
**olio**  
5 cucchiaino (25mL)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (113mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
30 oz (851g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Petto di pollo al balsamico

28 oz - 1105 kcal ● 179g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 28 oz porzioni

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

1 3/4 lbs (794g)

**vinaigrette balsamica**

1/2 tazza (105mL)

**olio**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

**miscela di erbe italiane**

1 cucchiaino (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

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**

2 1/2 tazza (228g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Salsiccia di pollo

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



Dà 4 salsiccia porzioni

**Salsiccia di pollo, cotta**  
4 salsiccia (336g)

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

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 carota(e) porzioni

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

571 kcal ● 9g proteine ● 49g grassi ● 15g carboidrati ● 8g fibre



**olio d'oliva**  
1/4 tazza (53mL)  
**zucchine**  
3 1/2 medio (686g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 3/4 spicchio (5g)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz - 572 kcal ● 51g proteine ● 39g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
1/2 lbs (227g)  
**paprika**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
2/3 pepe/i (47g)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
16 oz (454g)  
**paprika**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
1 1/3 pepe/i (93g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

### Medaglioni di patata dolce

2 patata dolce - 618 kcal ● 6g proteine ● 28g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (30mL)  
**patate dolci, affettato**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (60mL)  
**patate dolci, affettato**  
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Insalata di pollo e avocado

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



**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)

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.

---

### 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



#### patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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.

### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

#### pepe nero

1 pizzico (0g)

#### sale

1 pizzico (0g)

#### broccoli surgelati

2 tazza (182g)

#### olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

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

### Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteine ● 25g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 21 1/3 oz porzioni

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

1 1/3 lbs (597g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**pepe al limone**

4 cucchiaino (9g)

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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### 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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Patate dolci al forno

1 1/2 patata dolce(e) - 323 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**origano secco**  
3/4 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci**  
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**origano secco**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci**  
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.

---

### Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

794 kcal ● 107g proteine ● 32g grassi ● 13g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**broccoli**  
2/3 tazza, tritata (61g)  
**origano secco**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
16 oz (453g)  
**zucchine, affettato**  
2/3 medio (131g)  
**peperone rosso, privato dei semi e affettato**  
2/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (79g)  
**cipolla, affettato**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
2/3 tazza di pomodorini (99g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**broccoli**  
1 1/3 tazza, tritata (121g)  
**origano secco**  
2 cucchiaino, macinato (4g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 lbs (907g)  
**zucchine, affettato**  
1 1/3 medio (261g)  
**peperone rosso, privato dei semi e affettato**  
1 1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (159g)  
**cipolla, affettato**  
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
  2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
  3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
  4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cosce di pollo con pelle al miele e senape

12 oz - 837 kcal ● 77g proteine ● 52g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**senape marrone da gastronomia**

1 cucchiaio (17g)

**miele**

3/4 cucchiaio (16g)

**timo, essiccato**

1/4 cucchiaio, macinato (1g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**senape marrone da gastronomia**

2 1/4 cucchiaio (34g)

**miele**

1 1/2 cucchiaio (32g)

**timo, essiccato**

1/2 cucchiaio, macinato (2g)

**sale**

3 pizzico (2g)

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

1 1/2 lbs (680g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

### Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**sale**

2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**sale**

4 pizzico (2g)

**broccoli surgelati**

8 tazza (728g)

**olio d'oliva**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

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