

# Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 2400 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** 2447 kcal ● 177g proteine (29%) ● 164g grassi (60%) ● 37g carboidrati (6%) ● 29g fibre (5%)

## Pranzo

1235 kcal, 95g proteine, 25g carboidrati netti, 73g grassi



**Cavolo collard all'aglio**

398 kcal



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

12 oz- 837 kcal

## Cena

1210 kcal, 82g proteine, 12g carboidrati netti, 91g grassi



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Insalata di pollo allo spiedo e pomodori**

1028 kcal

**Giorno 2** 2374 kcal ● 169g proteine (29%) ● 156g grassi (59%) ● 45g carboidrati (8%) ● 27g fibre (5%)

## Pranzo

1170 kcal, 71g proteine, 20g carboidrati netti, 83g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

286 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

245 kcal



**Salmone semplice**

10 oz- 642 kcal

## Cena

1205 kcal, 98g proteine, 25g carboidrati netti, 73g grassi



**Noci pecan**

1/2 tazza- 366 kcal



**Cestini di lattuga con taco di tacchino**

8 taco lattuga(s)- 836 kcal

**Giorno 3** 2410 kcal ● 193g proteine (32%) ● 142g grassi (53%) ● 54g carboidrati (9%) ● 37g fibre (6%)

## Pranzo

1210 kcal, 94g proteine, 28g carboidrati netti, 69g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 272 kcal



**Club di prosciutto in involtino di lattuga**

4 wrap(i)- 936 kcal

## Cena

1205 kcal, 98g proteine, 25g carboidrati netti, 73g grassi



**Noci pecan**

1/2 tazza- 366 kcal



**Cestini di lattuga con taco di tacchino**

8 taco lattuga(s)- 836 kcal

## Giorno 4

2392 kcal ● 266g proteine (44%) ● 114g grassi (43%) ● 49g carboidrati (8%) ● 27g fibre (5%)

### Pranzo

1225 kcal, 125g proteine, 28g carboidrati netti, 62g grassi



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
1048 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Cena

1165 kcal, 141g proteine, 21g carboidrati netti, 52g grassi



**Noci pecan**  
1/2 tazza- 366 kcal



**Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw**  
801 kcal

## Giorno 5

2450 kcal ● 182g proteine (30%) ● 108g grassi (39%) ● 161g carboidrati (26%) ● 28g fibre (5%)

### Pranzo

1200 kcal, 111g proteine, 83g carboidrati netti, 40g grassi



**Mirtilli**  
1 tazza(e)- 95 kcal



**Insalata di pollo al miele e senape**  
1108 kcal

### Cena

1250 kcal, 71g proteine, 78g carboidrati netti, 68g grassi



**Insalata di pollo con miele e balsamico**  
1108 kcal



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal

## Giorno 6

2392 kcal ● 222g proteine (37%) ● 111g grassi (42%) ● 101g carboidrati (17%) ● 26g fibre (4%)

### Pranzo

1200 kcal, 111g proteine, 83g carboidrati netti, 40g grassi



**Mirtilli**  
1 tazza(e)- 95 kcal



**Insalata di pollo al miele e senape**  
1108 kcal

### Cena

1190 kcal, 111g proteine, 18g carboidrati netti, 71g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
16 oz- 592 kcal



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

## Giorno 7

2412 kcal ● 200g proteine (33%) ● 151g grassi (56%) ● 33g carboidrati (6%) ● 30g fibre (5%)

### Pranzo

1220 kcal, 89g proteine, 15g carboidrati netti, 81g grassi



**Noci**  
1/2 tazza(e)- 350 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
873 kcal

### Cena

1190 kcal, 111g proteine, 18g carboidrati netti, 71g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
16 oz- 592 kcal



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

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
1 3/4 tazza, metà (173g)
- noci miste  
5 cucchiaino (42g)
- noci  
1/2 tazza, senza guscio (50g)

## Altro

- pollo allo spiedo, cotto  
3/4 lbs (340g)
- mix per insalata di cavolo  
3 1/2 tazza (315g)
- salsa barbecue senza zucchero  
1/2 tazza (105g)
- insalata mista  
14 tazza (423g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
6 oz (195mL)
- olio  
3 oz (91mL)
- vinaigrette balsamica  
5 cucchiaino (75mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
2 cucchiaino (30mL)
- avocado  
3 1/2 avocado (704g)
- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- mirtilli  
2 tazza (296g)
- succo di lime  
2 cucchiaino (10mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- pomodori  
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (732g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1 1/4 lbs (567g)
- aglio  
8 spicchio(i) (25g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
4 1/2 g (5g)
- senape marrone da gastronomia  
1 cucchiaino (17g)
- timo, essiccato  
1/8 oz (2g)
- miscela per taco  
2 bustina (70g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino (0g)
- dijon  
5 oz (147g)
- aceto balsamico  
1 1/4 cucchiaino (19mL)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)
- paprika  
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe al limone  
2 cucchiaino (14g)

## Dolci

- miele  
6 1/2 oz (185g)

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3/4 lbs (340g)
- tacchino macinato, crudo  
2 lbs (907g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
6 1/2 lbs (2921g)
- alette di pollo con pelle, crude  
17 oz (486g)

## Bevande

- acqua  
1 1/3 tazza(e) (315mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1 tazza (288g)
- aceto di mele  
1 1/6 cucchiaino (0mL)

- lattuga romana (romaine)  
1/3 testa (208g)
  - piselli sugar snap surgelati  
2 1/3 tazza (336g)
  - zucchine  
9 medio (1731g)
  - cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (179g)
  - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
9 1/3 oz (265g)
  - carote  
1 1/6 medio (71g)
- 

## **Pesci e frutti di mare**

- salmone  
10 oz (284g)
- tonno in scatola  
2 lattina (344g)

## **Salsicce e salumi**

- affettati di prosciutto  
1 lbs (454g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Cavolo collard all'aglio

398 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 23g fibre



#### **cavolo collard (cavolo da costa)**

1 1/4 lbs (567g)

#### **olio**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

#### **sale**

1/3 cucchiaino (2g)

#### **aglio, tritato**

3 3/4 spicchio(i) (11g)

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.

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

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



Dà 12 oz porzioni

#### **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)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### 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.

---

### Spaghetti di zucchine all'aglio

245 kcal ● 4g proteine ● 21g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**zucchine**

1 1/2 medio (294g)

**aglio, tritato finemente**

3/4 spicchio (2g)

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.

### Salmone semplice

10 oz - 642 kcal ● 58g proteine ● 46g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

**salmone**

10 oz (284g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

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

---

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

**noci miste**

5 cucchiaino (42g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Club di prosciutto in involtino di lattuga

4 wrap(i) - 936 kcal ● 86g proteine ● 46g grassi ● 22g carboidrati ● 21g fibre



Dà 4 wrap(i) porzioni

**dijon**

2 cucchiaino (30g)

**lattuga romana (romaine)**

4 foglia esterna (112g)

**affettati di prosciutto**

1 lbs (454g)

**cipolla**

16 fette sottili (144g)

**pomodori**

8 fetta/e sottili/piccole (120g)

**avocado, a fette**

1 avocado (201g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
3. Avvolgi la foglia. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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

1048 kcal ● 123g proteine ● 47g grassi ● 26g carboidrati ● 7g fibre



**olio**

2 1/3 cucchiaino (35mL)

**timo, essiccato**

1/2 cucchiaino, foglie (1g)

**aceto di mele**

1 1/6 cucchiaino (0mL)

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**

9 1/3 oz (265g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**

18 2/3 oz (523g)

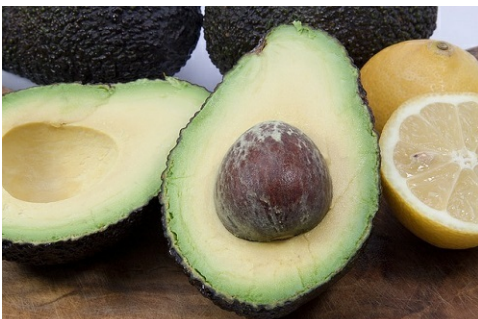
**carote, tagliato a fette sottili**

1 1/6 medio (71g)

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.

## 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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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.

### Insalata di pollo al miele e senape

1108 kcal ● 110g proteine ● 40g grassi ● 65g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**dijon**  
3 cucchiaino (50g)  
**miele**  
3 cucchiaino (68g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (454g)  
**insalata mista**  
4 tazza (120g)  
**pomodori, affettato**  
1/2 tazza, affettata (90g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**dijon**  
6 1/2 cucchiaino (100g)  
**miele**  
6 1/2 cucchiaino (136g)  
**olio**  
5 cucchiaino (24mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 lbs (907g)  
**insalata mista**  
8 tazza (240g)  
**pomodori, affettato**  
1 tazza, affettata (180g)  
**avocado, tritato**  
1 avocado (201g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa metà della salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto. Togli il pollo dalla padella e affettalo quando è abbastanza freddo da essere maneggiato. Metti da parte.
5. Assembla l'insalata con le verdure a foglia, i pomodori e gli avocado. Versa la restante salsa miele e senape sopra e mescola. Aggiungi il pollo al piatto e servi.

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Noci

1/2 tazza(e) - 350 kcal ● 8g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

#### noci

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



#### avocado

1 avocado (201g)

#### succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

#### sale

2 pizzico (1g)

#### pepe nero

2 pizzico (0g)

#### insalata mista

2 tazza (60g)

#### tonno in scatola

2 lattina (344g)

#### pomodori

1/2 tazza, tritata (90g)

#### cipolla, tritato finemente

1/2 piccolo (35g)

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

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/4 tazza porzioni

#### noci pecan

4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

1028 kcal ● 79g proteine ● 73g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



**pollo allo spiedo, cotto**  
3/4 lbs (340g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)  
**pomodori, tagliato a spicchi**  
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cestini di lattuga con taco di tacchino

8 taco lattuga(s) - 836 kcal ● 94g proteine ● 37g grassi ● 23g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**tacchino macinato, crudo**

1 lbs (454g)

**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**lattuga romana (romaine)**

8 foglia interna (48g)

**miscela per taco**

1 bustina (35g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1/2 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**tacchino macinato, crudo**

2 lbs (907g)

**acqua**

1 1/3 tazza(e) (316mL)

**lattuga romana (romaine)**

16 foglia interna (96g)

**miscela per taco**

2 bustina (70g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1 tazza (288g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tacchino, sgranalo e cuoci fino a doratura. Aggiungi l'acqua e il condimento per taco e lascia sobbollire per qualche minuto finché non bolle. Spegni il fuoco e lascia raffreddare leggermente.
2. Metti una quantità uniforme di carne al centro di ogni foglia di lattuga, aggiungi la salsa e servi.
3. Nota per meal prep: conserva la carne avanzata in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto per mangiare, riscalda la carne e assembla i tacos.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

**noci pecan**

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw

801 kcal ● 137g proteine ● 16g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



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

1 1/3 lbs (595g)

**mix per insalata di cavolo**

3 1/2 tazza (315g)

**salsa barbecue senza zucchero**

1/2 tazza (105g)

**dijon**

3 1/2 cucchiaino (18g)

**succo di limone**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

1. Metti il pollo in un pentolino e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 10-15 minuti fino a quando il pollo non è più rosa all'interno. Rimuovi il pollo dalla pentola e mettilo da parte a raffreddare leggermente.  
In una ciotola piccola, mescola la senape e il succo di limone fino ad ottenere una consistenza simile a una salsa. Aggiungi il mix per coleslaw (insalata di cavolo) e mescola per rivestire. Metti da parte.  
Usa due forchette per sfilacciare il pollo. Metti il pollo sfilacciato in una ciotola piccola e condiscilo con la salsa barbecue.  
Aggiungi il coleslaw alla ciotola con il pollo BBQ e servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pollo con miele e balsamico

1108 kcal ● 68g proteine ● 67g grassi ● 53g carboidrati ● 7g fibre



**miele**

5 cucchiaino (34g)

**vinaigrette balsamica**

5 cucchiaino (75mL)

**aceto balsamico**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**cumino macinato**

1/2 cucchiaino (3g)

**aglio in polvere**

1/2 cucchiaino (4g)

**paprika**

1/2 cucchiaino (3g)

**insalata mista**

4 tazza (123g)

**alette di pollo con pelle, crude**

17 oz (486g)

**pomodori, tagliato a metà**

1 tazza di pomodorini (160g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Mescola paprika, aglio in polvere e cumino in una piccola ciotola con un po' di sale/pepe. Ricopri il pollo e cuoci su una teglia per circa 25 minuti.
3. Nel frattempo, mescola miele e aceto balsamico insieme e metti da parte.
4. Quando il pollo è cotto, spennella la glassa al miele e balsamico sul pollo e cuoci per altri 3 minuti.
5. Servi con verdure a foglia, pomodori e vinaigrette al balsamico.

## Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 nettarina(e) porzioni

**nectarine, denocciolato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pepe al limone**  
1 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 lbs (896g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pepe al limone**  
2 cucchiaio (14g)

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.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

598 kcal ● 9g proteine ● 52g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/4 tazza (55mL)  
**zucchine**  
3 2/3 medio (719g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1/2 tazza (110mL)  
**zucchine**  
7 1/3 medio (1437g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 2/3 spicchio (11g)

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.
-