

# Dieta - Menu: dieta paleo con digiuno intermittente da 2500 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** 2452 kcal ● 265g proteine (43%) ● 125g grassi (46%) ● 38g carboidrati (6%) ● 29g fibre (5%)

## Pranzo

1240 kcal, 166g proteine, 14g carboidrati netti, 52g grassi



**Costine di maiale al curry**

4 costolette- 957 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

286 kcal

## Cena

1210 kcal, 98g proteine, 24g carboidrati netti, 72g grassi



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

13 1/3 oz- 930 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

279 kcal

**Giorno 2** 2508 kcal ● 292g proteine (47%) ● 121g grassi (44%) ● 36g carboidrati (6%) ● 26g fibre (4%)

## Pranzo

1240 kcal, 166g proteine, 14g carboidrati netti, 52g grassi



**Costine di maiale al curry**

4 costolette- 957 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

286 kcal

## Cena

1265 kcal, 125g proteine, 22g carboidrati netti, 69g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

367 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

18 oz- 899 kcal

**Giorno 3** 2456 kcal ● 189g proteine (31%) ● 148g grassi (54%) ● 59g carboidrati (10%) ● 34g fibre (6%)

## Pranzo

1225 kcal, 89g proteine, 32g carboidrati netti, 72g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**

4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



**Anacardi tostati**

3/8 tazza(e)- 313 kcal

## Cena

1230 kcal, 99g proteine, 27g carboidrati netti, 75g grassi



**Zoodles al limone, aglio e pollo**

670 kcal



**Pistacchi**

563 kcal

## Giorno 4

2532 kcal ● 245g proteine (39%) ● 137g grassi (49%) ● 53g carboidrati (8%) ● 27g fibre (4%)

### Pranzo

1270 kcal, 119g proteine, 28g carboidrati netti, 70g grassi



**Gulasch ungherese**  
1036 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal

### Cena

1260 kcal, 126g proteine, 25g carboidrati netti, 67g grassi



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



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

## Giorno 5

2527 kcal ● 285g proteine (45%) ● 132g grassi (47%) ● 24g carboidrati (4%) ● 27g fibre (4%)

### Pranzo

1245 kcal, 168g proteine, 14g carboidrati netti, 47g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
358 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
24 oz- 888 kcal

### Cena

1280 kcal, 117g proteine, 10g carboidrati netti, 85g grassi



**Peperoni e cipolle saltati**  
125 kcal



**Cosce di pollo al forno**  
18 oz- 1155 kcal

## Giorno 6

2481 kcal ● 170g proteine (27%) ● 148g grassi (54%) ● 91g carboidrati (15%) ● 26g fibre (4%)

### Pranzo

1230 kcal, 71g proteine, 64g carboidrati netti, 68g grassi



**Pera**  
2 pera(e)- 226 kcal



**Insalata greca con pollo**  
990 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Cena

1250 kcal, 99g proteine, 27g carboidrati netti, 80g grassi



**Insalata di bistecca e barbabietole**  
1171 kcal



**Brodo di ossa**  
2 tazza(e)- 81 kcal

## Giorno 7

2481 kcal ● 170g proteine (27%) ● 148g grassi (54%) ● 91g carboidrati (15%) ● 26g fibre (4%)

### Pranzo

1230 kcal, 71g proteine, 64g carboidrati netti, 68g grassi



**Pera**  
2 pera(e)- 226 kcal



**Insalata greca con pollo**  
990 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Cena

1250 kcal, 99g proteine, 27g carboidrati netti, 80g grassi



**Insalata di bistecca e barbabietole**  
1171 kcal



**Brodo di ossa**  
2 tazza(e)- 81 kcal

## Spezie ed erbe aromatiche

- senape marrone da gastronomia  
1 1/4 cucchiaio (19g)
- timo, essiccato  
1 cucchiaino, macinato (1g)
- sale  
1 oz (29g)
- curry in polvere  
2 cucchiaino (4g)
- pepe nero  
1/6 oz (6g)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaio (8g)
- basilico fresco  
18 foglie (9g)
- aglio in polvere  
2 cucchiaino (6g)
- cipolla in polvere  
1/3 cucchiaino (1g)
- origano secco  
1 cucchiaino, macinato (2g)
- paprika  
3/4 cucchiaio (5g)
- pepe al limone  
1 1/2 cucchiaio (10g)
- aceto di vino rosso  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

## Dolci

- miele  
2 1/2 cucchiaino (18g)

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
2 lbs (888g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 1/2 lbs (2029g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
1 1/2 lbs (680g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)  
2 lbs (907g)
- aglio  
12 1/2 spicchio(i) (37g)
- piselli sugar snap surgelati  
4 2/3 tazza (672g)

## Grassi e oli

- olio  
1/3 lbs (159mL)
- olio d'oliva  
7 oz (220mL)
- condimento per insalata  
10 cucchiaio (150mL)

## Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso  
8 braciola (1424g)

## Frutta e succhi di frutta

- olive verdi  
1 lattina (~170 g) (184g)
- succo di limone  
1 1/4 cucchiaio (19mL)
- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime  
5/6 fl oz (25mL)
- pere  
4 medio (712g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1 1/4 cucchiaio (18g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
3/4 tazza (92g)
- anacardi tostiti  
6 cucchiaio (51g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 lattina (344g)

## Bevande

- acqua  
1/2 tazza(e) (133mL)

## Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda  
18 oz (511g)

- zucchine**  
6 1/2 medio (1274g)
  - pomodori**  
5 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (696g)
  - peperone**  
3 grande (492g)
  - cipolla**  
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (270g)
  - broccoli**  
3 1/4 tazza, tritata (296g)
  - peperone rosso**  
3/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (89g)
  - concentrato di pomodoro**  
3/8 lattina (170 g) (64g)
  - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
5 barbabietta(e) (250g)
  - cetriolo**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
  - cipolla rossa**  
1 1/2 piccolo (105g)
  - sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- 

- sirloin crudo**  
1 1/2 lbs (709g)

### **Altro**

- insalata mista**  
7 1/2 tazza (225g)
- brodo di ossa di pollo**  
4 tazza/e (mL)
- miscela di erbe italiane**  
1 cucchiaio (11g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Costine di maiale al curry

4 costolette - 957 kcal ● 157g proteine ● 36g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### braciola di maiale con osso

4 braciola (712g)

#### curry in polvere

1 cucchiaino (2g)

#### olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

#### sale

4 pizzico (3g)

#### pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

#### braciola di maiale con osso

8 braciola (1424g)

#### curry in polvere

2 cucchiaino (4g)

#### olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

#### sale

1 cucchiaino (6g)

#### pepe nero

1 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.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

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



Per singolo pasto:

#### 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)

Per tutti i 2 pasti:

#### pepe nero

1/2 cucchiaino (0g)

#### sale

1/2 cucchiaino (1g)

#### piselli sugar snap surgelati

4 2/3 tazza (672g)

#### olio d'oliva

2 1/3 cucchiaio (35mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Dà 4 mezzo peperone(i) porzioni

**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)

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.

---

### Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 313 kcal ● 8g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**

6 cucchiaio (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Gulasch ungherese

1036 kcal ● 116g proteine ● 51g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (7g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (133mL)  
**concentrato di pomodoro**  
3/8 lattina (170 g) (64g)  
**cipolla, affettato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (124g)  
**aglio, tritato finemente**  
3/8 spicchio (1g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
3/4 cucchiaio (5g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
18 oz (511g)

1. Scaldare l'olio in una pentola grande o in una casseruola tipo Dutch oven a fuoco medio. Cuocere le cipolle nell'olio finché non sono morbide, mescolando frequentemente. Rimuovere le cipolle e metterle da parte.
2. In una ciotola media, unire paprika, pepe e metà del sale. Rivestire i cubetti di manzo con la miscela di spezie e cuocere nella pentola delle cipolle finché non saranno rosolati su tutti i lati. Riportare le cipolle nella pentola e versare il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aglio e il sale rimanente. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 1½-2 ore, o finché la carne non è tenera.

### 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Cavolo collard all'aglio

358 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 21g fibre



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

18 oz (510g)

#### **olio**

1 cucchiaio (17mL)

#### **sale**

1/4 cucchiaino (2g)

#### **aglio, tritato**

3 1/2 spicchio(i) (10g)

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.

---

### Petto di pollo al limone e pepe

24 oz - 888 kcal ● 152g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 24 oz porzioni

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

1 1/2 lbs (672g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**pepe al limone**

1 1/2 cucchiaino (10g)

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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Insalata greca con pollo

990 kcal ● 69g proteine ● 68g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olive verdi**  
6 cucchiaio (53g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**aceto di vino rosso**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**cosce di pollo disossate senza pelle**  
3/4 lbs (340g)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**cetriolo, affettato**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)  
**pomodori, tritato**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)  
**miscela di erbe italiane, diviso**  
1/2 cucchiaio (5g)  
**cipolla rossa, affettato sottilmente**  
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

**olive verdi**  
3/4 tazza (105g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (68mL)  
**aceto di vino rosso**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**cosce di pollo disossate senza pelle**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaio (5g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**cetriolo, affettato**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)  
**pomodori, tritato**  
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)  
**miscela di erbe italiane, diviso**  
1 cucchiaio (11g)  
**cipolla rossa, affettato sottilmente**  
1 1/2 piccolo (105g)

1. In una piccola ciotola, mescola l'olio d'oliva, l'aceto di vino rosso, metà del condimento italiano e un po' di sale/pepe. Metti da parte il condimento.
2. Condisci il pollo con polvere d'aglio, il resto del condimento italiano e un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi il pollo. Cuoci 5-8 minuti per lato, o fino a completa cottura. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte a raffreddare.
4. Quando il pollo è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, taglialo a pezzi della dimensione di un boccone. Metti da parte.
5. Aggiungi tutti gli ingredienti rimanenti in una ciotola capiente, aggiungi il pollo e il condimento, mescola e servi.

## Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

### sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

### sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

## Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g proteine ● 58g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

#### senape marrone da gastronomia

1 1/4 cucchiaio (19g)

#### miele

2 1/2 cucchiaino (18g)

#### timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

#### sale

1/4 cucchiaino (1g)

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

13 1/3 oz (378g)

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.

## Cavolo collard all'aglio

279 kcal ● 12g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



### cavolo collard (cavolo da costa)

14 oz (397g)

#### olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

#### sale

1/4 cucchiaino (1g)

#### aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal ● 6g proteine ● 32g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



#### olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

#### zucchine

2 1/4 medio (441g)

#### aglio, tritato finemente

1 spicchio (3g)

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.

### Pollo al forno con pomodori e olive

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



Dà 18 oz porzioni

**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)

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.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Zoodles al limone, aglio e pollo

670 kcal ● 80g proteine ● 33g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



**burro**  
1 1/4 cucchiaio (18g)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**cipolla in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**succo di limone**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (9mL)  
**zucchine, tagliato a spirale**  
1 1/4 medio (245g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
3/4 lbs (336g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sugli zoodles e mettili tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. In un pentolino, cuoci il burro e l'aglio per 1-2 minuti. Aggiungi aglio in polvere, cipolla in polvere, succo di limone e un pizzico di sale. Una volta incorporato, spegni il fuoco e metti la salsa da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi il pollo. Mescola di tanto in tanto e cuoci finché non è dorato e non è più rosa al centro.
4. Versa circa metà della salsa nella padella e mescola per ricoprire il pollo. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte.
5. Aggiungi gli zoodles nella padella con la salsa rimanente e saltali per un paio di minuti finché non si ammorbidiscono.
6. Unisci zoodles e pollo in una ciotola e servi.

---

## Pistacchi

563 kcal ● 20g proteine ● 42g grassi ● 17g carboidrati ● 10g fibre



**pistacchi sgusciati**  
3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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

894 kcal ● 121g proteine ● 36g grassi ● 15g carboidrati ● 8g fibre

**pomodori**

6 cucchiaio di pomodorini (56g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**broccoli**

3/4 tazza, tritata (68g)

**origano secco**

1 cucchiaino, macinato (2g)

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

18 oz (510g)

**zucchine, affettato**

3/4 medio (147g)

**peperone rosso, privato dei semi e affettato**

3/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (89g)

**cipolla, affettato**

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

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.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal ● 6g proteine ● 32g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre

**olio d'oliva**

2 1/4 cucchiaio (34mL)

**zucchine**

2 1/4 medio (441g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio (3g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Peperoni e cipolle saltati

125 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**cipolla, affettato**

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

**peperone, tagliato a strisce**

1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
  2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.
- 

### Cosce di pollo al forno

18 oz - 1155 kcal ● 115g proteine ● 77g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

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

18 oz (510g)

**timo, essiccato**

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
  2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
  3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
  4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35-45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2-3 minuti alla fine.
  5. Servi.
-

## Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Insalata di bistecca e barbabietole

1171 kcal ● 81g proteine ● 79g grassi ● 27g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**sirloin crudo**  
3/4 lbs (354g)  
**insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)  
**broccoli**  
1 1/4 tazza, tritata (114g)  
**condimento per insalata**  
5 cucchiaio (75mL)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 1/2 barbabietta(e) (125g)

Per tutti i 2 pasti:

**sirloin crudo**  
1 1/2 lbs (709g)  
**insalata mista**  
7 1/2 tazza (225g)  
**broccoli**  
2 1/2 tazza, tritata (228g)  
**condimento per insalata**  
10 cucchiaio (150mL)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
5 barbabietta(e) (250g)

1. Sala e pepa abbondantemente la bistecca. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la bistecca e cuoci qualche minuto per lato fino alla cottura desiderata. Metti da parte a riposare.
  2. Nel frattempo, mescola le verdure con broccoli, barbabietole e il condimento per insalata. Affetta la bistecca e aggiungila all'insalata. Servi.
- 

### Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**brodo di ossa di pollo**  
2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo di ossa di pollo**  
4 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.
-