

# Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 2600 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.strongfastr.com>

**Giorno 1** 2576 kcal ● 299g proteine (46%) ● 89g grassi (31%) ● 113g carboidrati (18%) ● 31g fibre (5%)

## Pranzo

1270 kcal, 142g proteine, 74g carboidrati netti, 39g grassi



**Purè di patate dolci**  
366 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Petto di pollo base**  
21 1/3 oz- 847 kcal

## Cena

1305 kcal, 157g proteine, 39g carboidrati netti, 50g grassi



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



**Patatine di carota**  
415 kcal

**Giorno 2** 2567 kcal ● 166g proteine (26%) ● 126g grassi (44%) ● 143g carboidrati (22%) ● 50g fibre (8%)

## Pranzo

1285 kcal, 80g proteine, 115g carboidrati netti, 42g grassi



**Banana**  
4 banana(e)- 466 kcal



**Club di prosciutto in involtino di lattuga**  
3 1/2 wrap(i)- 819 kcal

## Cena

1280 kcal, 86g proteine, 27g carboidrati netti, 84g grassi



**Insalata di avocado, mela e pollo**  
917 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

**Giorno 3** 2565 kcal ● 221g proteine (34%) ● 89g grassi (31%) ● 175g carboidrati (27%) ● 46g fibre (7%)

## Pranzo

1285 kcal, 80g proteine, 115g carboidrati netti, 42g grassi



**Banana**  
4 banana(e)- 466 kcal



**Club di prosciutto in involtino di lattuga**  
3 1/2 wrap(i)- 819 kcal

## Cena

1280 kcal, 140g proteine, 60g carboidrati netti, 46g grassi



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal



**Petto di pollo marinato**  
21 1/3 oz- 754 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
315 kcal

**Giorno 4** 2577 kcal ● 216g proteine (33%) ● 104g grassi (36%) ● 156g carboidrati (24%) ● 37g fibre (6%)

### Pranzo

1290 kcal, 124g proteine, 64g carboidrati netti, 52g grassi



**Tilapia con salsa di pomodoro e capperi**  
20 oz di tilapia- 974 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
315 kcal

### Cena

1285 kcal, 92g proteine, 92g carboidrati netti, 52g grassi



**Tritato di tacchino base**  
14 oz- 657 kcal



**Verdure miste**  
1 1/2 tazza(e)- 146 kcal



**Patatine di patata dolce**  
485 kcal

**Giorno 5** 2568 kcal ● 235g proteine (37%) ● 105g grassi (37%) ● 127g carboidrati (20%) ● 44g fibre (7%)

### Pranzo

1290 kcal, 124g proteine, 64g carboidrati netti, 52g grassi



**Tilapia con salsa di pomodoro e capperi**  
20 oz di tilapia- 974 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
315 kcal

### Cena

1280 kcal, 110g proteine, 63g carboidrati netti, 53g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
391 kcal



**Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce**  
887 kcal

**Giorno 6** 2583 kcal ● 256g proteine (40%) ● 122g grassi (43%) ● 79g carboidrati (12%) ● 36g fibre (6%)

### Pranzo

1305 kcal, 145g proteine, 16g carboidrati netti, 70g grassi



**Semi di girasole**  
316 kcal



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

### Cena

1280 kcal, 110g proteine, 63g carboidrati netti, 53g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
391 kcal



**Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce**  
887 kcal

**Giorno 7** 2592 kcal ● 234g proteine (36%) ● 139g grassi (48%) ● 74g carboidrati (11%) ● 28g fibre (4%)

### Pranzo

1305 kcal, 145g proteine, 16g carboidrati netti, 70g grassi



**Semi di girasole**  
316 kcal



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

### Cena

1285 kcal, 89g proteine, 58g carboidrati netti, 69g grassi



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**  
763 kcal



**Noci**  
3/4 tazza(e)- 524 kcal

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
8 lbs (3555g)
- tacchino macinato, crudo  
14 oz (397g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/3 lbs (170mL)
- olio  
1/4 lbs (135mL)
- salsa per marinare  
2/3 tazza (161mL)
- condimento per insalata  
9 3/4 cucchiaino (146mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone  
1 1/2 cucchiaino (10g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 oz (7g)
- sale  
1 1/2 cucchiaino (28g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (5g)
- pepe nero  
4 cucchiaino, macinato (9g)
- dijon  
1/4 tazza (53g)
- paprika  
1 3/4 cucchiaino (4g)
- capperi  
2 cucchiaino, scolato (17g)

## Verdure e prodotti vegetali

- carote  
13 medio (798g)
- patate dolci  
11 patata dolce, 12,5 cm (2306g)
- pomodori  
10 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (1234g)
- sedano crudo  
1/4 tazza, tritata (21g)
- lattuga romana (romaine)  
7 foglia esterna (196g)
- cipolla  
2 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (302g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
2 fl oz (58mL)
- avocado  
4 1/4 avocado (854g)
- mele  
5/6 media ( $\emptyset$  7,5 cm) (152g)
- banana  
8 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (944g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)
- semi di girasole  
1/4 lbs (99g)
- noci  
3/4 tazza, senza guscio (75g)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
1 3/4 lbs (794g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
2 1/2 lbs (1134g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/2 tazza(e) (mL)

## Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo  
2 lbs (907g)

- verdure miste surgelate**  
1 1/2 tazza (203g)
  - scalogni**  
2 scalogno (227g)
  - aglio**  
4 spicchio(i) (12g)
  - broccoli surgelati**  
2 confezione (568g)
  - spinaci freschi**  
13 tazza(e) (390g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



#### 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.

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Taglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

### Petto di pollo base

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



Dà 21 1/3 oz porzioni

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

1 1/3 lbs (597g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Banana

4 banana(e) - 466 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 96g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**banana**

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

Per tutti i 2 pasti:

**banana**

8 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (944g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Club di prosciutto in involtino di lattuga

3 1/2 wrap(i) - 819 kcal ● 75g proteine ● 41g grassi ● 20g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**dijon**

1 3/4 cucchiaino (26g)

**lattuga romana (romaine)**

3 1/2 foglia esterna (98g)

**affettati di prosciutto**

14 oz (397g)

**cipolla**

14 fette sottili (126g)

**pomodori**

7 fetta/e sottili/piccole (105g)

**avocado, a fette**

7/8 avocado (176g)

Per tutti i 2 pasti:

**dijon**

1/4 tazza (53g)

**lattuga romana (romaine)**

7 foglia esterna (196g)

**affettati di prosciutto**

1 3/4 lbs (794g)

**cipolla**

28 fette sottili (252g)

**pomodori**

14 fetta/e sottili/piccole (210g)

**avocado, a fette**

1 3/4 avocado (352g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Tilapia con salsa di pomodoro e capperi

20 oz di tilapia - 974 kcal ● 121g proteine ● 38g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**tilapia cruda**

1 1/4 lbs (567g)

**capperi**

1 cucchiaio, scolato (9g)

**brodo vegetale**

1/4 tazza(e) (mL)

**olio**

2 cucchiaio (30mL)

**scalogni, tritato finemente**

1 scalogno (113g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio(i) (6g)

**pomodori, tritato**

2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(364g)

Per tutti i 2 pasti:

**tilapia cruda**

2 1/2 lbs (1134g)

**capperi**

2 cucchiaio, scolato (17g)

**brodo vegetale**

1/2 tazza(e) (mL)

**olio**

4 cucchiaio (60mL)

**scalogni, tritato finemente**

2 scalogno (227g)

**aglio, tritato finemente**

4 spicchio(i) (12g)

**pomodori, tritato**

4 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(728g)

1. Salsa: Aggiungi metà dell'olio (tenendo il resto da parte), aglio e scalogno in una padella a fuoco medio. Soffriggi per circa 5 minuti. Mescola i pomodori e cuoci per altri 3-5 minuti. Aggiungi il brodo e fai sobbollire per circa 5 minuti fino a quando si è ridotto. Aggiungi i capperi, cuoci per 1 minuto in più e spegni il fuoco.  
Pesce: Rivesti una teglia con carta stagnola e preriscalda il grill del forno. Prepara il pesce strofinando tutti i lati con il resto dell'olio e un pizzico di sale/pepe. Metti il pesce sulla teglia e cuoci sotto il grill sul ripiano più basso per 6-8 minuti. Controlla il pesce ogni pochi minuti per evitare che si scuocia o si bruci. La tilapia è pronta quando la polpa è opaca e si sfalda con una forchetta.  
Quando entrambi gli elementi sono pronti, versa la salsa di pomodoro e capperi sopra la tilapia e servi.

---

### Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

**sale**

4 pizzico (3g)

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**rosmarino, essiccato**

1/2 cucchiaio (2g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

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

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

2 cucchiaio (30mL)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**rosmarino, essiccato**

1 cucchiaio (3g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

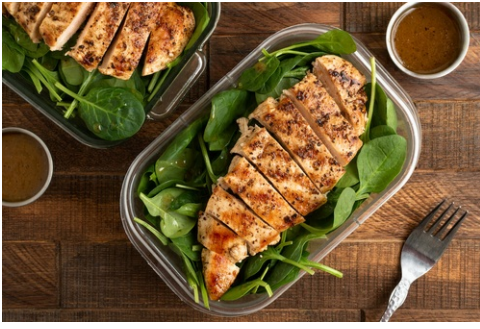
**semi di girasole**

1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata base di pollo e spinaci

989 kcal ● 130g proteine ● 45g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**

6 1/2 tazza(e) (195g)

**olio**

1 cucchiaio (16mL)

**condimento per insalata**

5 cucchiaio (73mL)

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

1 1/4 lbs (553g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**

13 tazza(e) (390g)

**olio**

2 cucchiaio (33mL)

**condimento per insalata**

9 3/4 cucchiaio (146mL)

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

2 1/2 lbs (1106g)

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.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### 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.

---

**Patatine di carota**

415 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 35g carboidrati ● 15g fibre



**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1/2 cucchiaio (2g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**carote, sbucciato**  
18 oz (510g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata di avocado, mela e pollo

917 kcal ● 68g proteine ● 55g grassi ● 22g carboidrati ● 16g fibre



**sedano crudo**  
1/4 tazza, tritata (21g)  
**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (0g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
10 oz (284g)  
**avocado, tritato**  
5/6 avocado (168g)  
**mele, tritato finemente**  
5/6 media (Ø 7,5 cm) (152g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
5. Servi.

### 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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 carota(e) porzioni

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

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.

### Petto di pollo marinato

21 1/3 oz - 754 kcal ● 134g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 21 1/3 oz porzioni

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

1 1/3 lbs (597g)

**salsa per marinare**

2/3 tazza (160mL)

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

## Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

**sale**

4 pizzico (3g)

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**rosmarino, essiccato**

1/2 cucchiaio (2g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

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

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Tritato di tacchino base

14 oz - 657 kcal ● 78g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**

14 oz (397g)

**olio**

1 3/4 cucchiaino (9mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

### Verdure miste

1 1/2 tazza(e) - 146 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**verdure miste surgelate**

1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Patatine di patata dolce

485 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 73g carboidrati ● 13g fibre



**olio d'oliva**

1 cucchiaio (14mL)

**aglio in polvere**

1/2 cucchiaino (1g)

**paprika**

1/2 cucchiaino (1g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**patate dolci, pelato**

14 2/3 oz (416g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### 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.

---

### Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

887 kcal ● 105g proteine ● 22g grassi ● 52g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**paprika**

1/3 cucchiaino (1g)

**broccoli surgelati**

2/3 confezione (189g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (13mL)

**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

16 oz (454g)

Per tutti i 2 pasti:

**paprika**

1/4 cucchiaio (2g)

**broccoli surgelati**

1 1/3 confezione (379g)

**sale**

1/4 cucchiaio (4g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**olio d'oliva**

1 3/4 cucchiaio (27mL)

**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

2 lbs (907g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

---

## Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

763 kcal ● 78g proteine ● 20g grassi ● 53g carboidrati ● 15g fibre

**broccoli surgelati**

2/3 confezione (189g)

**sale**

1/4 cucchiaino (4g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (13mL)

**paprika**

1/4 cucchiaino (2g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

2/3 lbs (299g)

**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

---

**Noci**

3/4 tazza(e) - 524 kcal ● 11g proteine ● 49g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/4 tazza(e) porzioni

**noci**

3/4 tazza, senza guscio (75g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.
-