

# Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 2700 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** 2764 kcal ● 293g proteine (42%) ● 118g grassi (38%) ● 90g carboidrati (13%) ● 43g fibre (6%)

## Pranzo

1365 kcal, 122g proteine, 25g carboidrati netti, 73g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal

## Cena

1395 kcal, 171g proteine, 65g carboidrati netti, 45g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
26 oz- 962 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
434 kcal

**Giorno 2** 2676 kcal ● 182g proteine (27%) ● 111g grassi (37%) ● 147g carboidrati (22%) ● 92g fibre (14%)

## Pranzo

1365 kcal, 122g proteine, 25g carboidrati netti, 73g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal

## Cena

1310 kcal, 59g proteine, 122g carboidrati netti, 38g grassi



**Noci miste**  
1/3 tazza(e)- 272 kcal



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**  
1037 kcal

**Giorno 3** 2652 kcal ● 248g proteine (37%) ● 88g grassi (30%) ● 175g carboidrati (26%) ● 42g fibre (6%)

## Pranzo

1295 kcal, 128g proteine, 85g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal



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



**Purè di patate dolci**  
366 kcal

## Cena

1355 kcal, 120g proteine, 90g carboidrati netti, 46g grassi



**Riso di cavolfiore**  
3 1/2 tazza(e)- 212 kcal



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**  
1144 kcal

## Giorno 4

2652 kcal ● 248g proteine (37%) ● 88g grassi (30%) ● 175g carboidrati (26%) ● 42g fibre (6%)

### Pranzo

1295 kcal, 128g proteine, 85g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal



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



**Purè di patate dolci**  
366 kcal

### Cena

1355 kcal, 120g proteine, 90g carboidrati netti, 46g grassi



**Riso di cavolfiore**  
3 1/2 tazza(e)- 212 kcal



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**  
1144 kcal

## Giorno 5

2679 kcal ● 222g proteine (33%) ● 139g grassi (47%) ● 103g carboidrati (15%) ● 33g fibre (5%)

### Pranzo

1325 kcal, 85g proteine, 84g carboidrati netti, 66g grassi



**Purè di patate dolci**  
366 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**  
12 oz- 858 kcal

### Cena

1355 kcal, 137g proteine, 19g carboidrati netti, 73g grassi



**Insalata paleo di pollo con salsa verde**  
1353 kcal

## Giorno 6

2682 kcal ● 177g proteine (26%) ● 164g grassi (55%) ● 97g carboidrati (15%) ● 28g fibre (4%)

### Pranzo

1325 kcal, 85g proteine, 84g carboidrati netti, 66g grassi



**Purè di patate dolci**  
366 kcal



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**  
12 oz- 858 kcal

### Cena

1355 kcal, 92g proteine, 13g carboidrati netti, 98g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
352 kcal



**Salmone cotto lentamente con limone e timo**  
15 oz- 1005 kcal

## Giorno 7

2682 kcal ● 189g proteine (28%) ● 175g grassi (59%) ● 50g carboidrati (7%) ● 38g fibre (6%)

### Pranzo

1325 kcal, 97g proteine, 37g carboidrati netti, 77g grassi



**Insalata di avocado, mela e pollo**  
1283 kcal



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal

### Cena

1355 kcal, 92g proteine, 13g carboidrati netti, 98g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
352 kcal



**Salmone cotto lentamente con limone e timo**  
15 oz- 1005 kcal



## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
8 lbs (3576g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle  
1 1/2 lbs (681g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
3 oz (98mL)
- olio  
5 oz (158mL)
- condimento per insalata  
3/4 tazza (180mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone  
5 cucchiaino (11g)
- sale  
1 oz (26g)
- pepe nero  
1/3 oz (9g)
- cumino macinato  
1 1/2 cucchiaino (9g)
- paprika  
1 cucchiaino (7g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)
- timo, essiccato  
1 1/4 cucchiaino, foglie (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
14 1/2 patata dolce, 12,5 cm (3045g)
- peperone  
6 grande (984g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (208g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 1/4 tazza, tritata (50g)
- concentrato di pomodoro  
5 cucchiaino (27g)
- aglio  
1 2/3 spicchio(i) (5g)
- broccoli surgelati  
2 confezione (568g)
- pomodori  
5 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (695g)
- sedano crudo  
1/4 tazza, tritata (29g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
6 1/2 avocado (1289g)
- succo di lime  
3 fl oz (87mL)
- succo di limone  
2 1/2 cucchiaino (12mL)
- limone  
1 1/4 grande (105g)
- mele  
1 1/6 media (Ø 7,5 cm) (212g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
6 lattina (1032g)
- salmone  
30 oz (851g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
5 cucchiaino (42g)
- semi di zucca tostati, non salati  
6 cucchiaino (44g)

## Bevande

- acqua  
2 1/2 tazza(e) (593mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri  
1 2/3 lattina/e (732g)

## Altro

- cavolfiore surgelato  
7 tazza (794g)
- insalata mista  
16 1/2 tazza (495g)
- peperoni rossi arrostiti  
2 pepe/i (140g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa verde  
3 cucchiaino (48g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

6 mezzo peperone(i) - 1367 kcal ● 122g proteine ● 73g grassi ● 25g carboidrati ● 30g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 1/2 avocado (302g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**peperone**  
3 grande (492g)  
**cipolla**  
3/4 piccolo (53g)  
**tonno in scatola, scolato**  
3 lattina (516g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
3 avocado (603g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**peperone**  
6 grande (984g)  
**cipolla**  
1 1/2 piccolo (105g)  
**tonno in scatola, scolato**  
6 lattina (1032g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)  
**pomodori**  
10 cucchiaio di pomodorini (93g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
7 1/2 tazza (225g)  
**pomodori**  
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (113mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. 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.

## Purè di patate dolci

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Purè di patate dolci

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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.

---

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

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

### Pollo ripieno con peperoni arrostiti

12 oz - 858 kcal ● 77g proteine ● 59g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
3/4 lbs (341g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
1 pepe/i (70g)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
1 1/2 lbs (681g)  
**paprika**  
1 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
2 pepe/i (140g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrostiti 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di avocado, mela e pollo

1283 kcal ● 95g proteine ● 77g grassi ● 31g carboidrati ● 22g fibre



**sedano crudo**  
1/4 tazza, tritata (29g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)  
**succo di lime**  
3/4 cucchiaio (12mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
14 oz (397g)  
**avocado, tritato**  
1 1/6 avocado (234g)  
**mele, tritato finemente**  
1 1/6 media (Ø 7,5 cm) (212g)

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.

### Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 pomodorini porzioni

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

---

## Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Petto di pollo al limone e pepe

26 oz - 962 kcal ● 165g proteine ● 31g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 26 oz porzioni

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

26 oz (728g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (12mL)

**pepe al limone**

5 cucchiaino (11g)

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.

---

## Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### 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 cucchiaio (42g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Stufato di fagioli neri e patate dolci

1037 kcal ● 51g proteine ● 15g grassi ● 116g carboidrati ● 59g fibre



**acqua**  
2 1/2 tazza(e) (592mL)  
**cumino macinato**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**succo di limone**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/4 tazza, tritata (50g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**concentrato di pomodoro**  
5 cucchiaino (27g)  
**fagioli neri, scolato**  
1 2/3 lattina/e (732g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)  
**cipolla, tritato**  
5/6 piccolo (58g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Riso di cavolfiore

3 1/2 tazza(e) - 212 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**  
3 1/2 tazza (397g)  
**olio**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**  
7 tazza (794g)  
**olio**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

## Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

1144 kcal ● 116g proteine ● 30g grassi ● 79g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**

1 confezione (284g)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

**paprika**

1 cucchiaino (2g)

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

1 lbs (448g)

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

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

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**

2 confezione (568g)

**sale**

2 cucchiaino (12g)

**pepe nero**

2 cucchiaino, macinato (5g)

**olio d'oliva**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

**paprika**

2 cucchiaino (5g)

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

2 lbs (896g)

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

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Insalata paleo di pollo con salsa verde

1353 kcal ● 137g proteine ● 73g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



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

18 oz (510g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**semi di zucca tostati, non salati**

6 cucchiaio (44g)

**cumino macinato**

1 cucchiaio (6g)

**salsa verde**

3 cucchiaio (48g)

**avocado, affettato**

6 fette (150g)

**pomodori, tritato**

1 1/2 pomodoro roma (120g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
  2. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
  3. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)  
**succo di lime**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(92g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
3 cucchiaio, tritato (45g)  
**succo di lime**  
3 cucchiaio (45mL)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/2 avocado (302g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(185g)

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.

### Salmone cotto lentamente con limone e timo

15 oz - 1005 kcal ● 88g proteine ● 71g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**timo, essiccato**  
5 pizzico, foglie (1g)  
**olio**  
1 cucchiaio (14mL)  
**limone, tagliato a spicchi**  
5/8 grande (53g)  
**salmone, con pelle**  
15 oz (425g)

Per tutti i 2 pasti:

**timo, essiccato**  
1 1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**olio**  
2 cucchiaio (28mL)  
**limone, tagliato a spicchi**  
1 1/4 grande (105g)  
**salmone, con pelle**  
30 oz (851g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.