

Dieta - Menu dieta paleo digiuno intermittente da 2800 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 2763 kcal ● 256g proteine (37%) ● 137g grassi (45%) ● 91g carboidrati (13%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1400 kcal, 113g proteine, 40g carboidrati netti, 80g grassi



Pistacchi
563 kcal



Cestini di lattuga con taco di tacchino
8 taco lattuga(s)- 836 kcal

Cena

1365 kcal, 143g proteine, 51g carboidrati netti, 57g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
315 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
21 oz- 1049 kcal

Giorno 2 2756 kcal ● 353g proteine (51%) ● 110g grassi (36%) ● 63g carboidrati (9%) ● 27g fibre (4%)

Pranzo

1395 kcal, 210g proteine, 12g carboidrati netti, 53g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Petto di pollo base
32 oz- 1270 kcal

Cena

1365 kcal, 143g proteine, 51g carboidrati netti, 57g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
315 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
21 oz- 1049 kcal

Giorno 3 2816 kcal ● 286g proteine (41%) ● 126g grassi (40%) ● 107g carboidrati (15%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1405 kcal, 127g proteine, 31g carboidrati netti, 81g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
837 kcal



Semi di girasole
271 kcal



Cioccolato fondente
5 quadretto(i)- 299 kcal

Cena

1410 kcal, 159g proteine, 76g carboidrati netti, 45g grassi



Spicchi di patata dolce
521 kcal



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

Giorno 4

2816 kcal ● 286g proteine (41%) ● 126g grassi (40%) ● 107g carboidrati (15%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1405 kcal, 127g proteine, 31g carboidrati netti, 81g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
837 kcal



Semi di girasole
271 kcal



Cioccolato fondente
5 quadretto(i)- 299 kcal

Cena

1410 kcal, 159g proteine, 76g carboidrati netti, 45g grassi



Spicchi di patata dolce
521 kcal



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

Giorno 5

2576 kcal ● 177g proteine (28%) ● 166g grassi (58%) ● 52g carboidrati (8%) ● 41g fibre (6%)

Pranzo

1160 kcal, 79g proteine, 13g carboidrati netti, 83g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
204 kcal



Salmone con salsa all'avocado
12 oz- 957 kcal

Cena

1415 kcal, 99g proteine, 39g carboidrati netti, 83g grassi



Larb di pollo thailandese
801 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
614 kcal

Giorno 6

2576 kcal ● 177g proteine (28%) ● 166g grassi (58%) ● 52g carboidrati (8%) ● 41g fibre (6%)

Pranzo

1160 kcal, 79g proteine, 13g carboidrati netti, 83g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
204 kcal



Salmone con salsa all'avocado
12 oz- 957 kcal

Cena

1415 kcal, 99g proteine, 39g carboidrati netti, 83g grassi



Larb di pollo thailandese
801 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
614 kcal

Giorno 7

2787 kcal ● 180g proteine (26%) ● 164g grassi (53%) ● 116g carboidrati (17%) ● 33g fibre (5%)

Pranzo

1405 kcal, 67g proteine, 101g carboidrati netti, 73g grassi



Salmone miele e dijon
10 oz- 670 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
735 kcal

Cena

1380 kcal, 113g proteine, 14g carboidrati netti, 91g grassi



Pollo ripieno con peperoni arrosto
16 oz- 1143 kcal



Cavolo collard all'aglio
239 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
5 oz (156mL)
- olio
5 oz (150mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (124mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/3 oz (38g)
- pepe nero
1/3 oz (9g)
- rosmarino, essiccato
2 cucchiaino (7g)
- peperoncino in polvere
2 1/3 cucchiaino (19g)
- basilico fresco
1 oz (27g)
- miscela per taco
1 bustina (35g)
- pepe al limone
3 cucchiaino (21g)
- coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
- paprika
1/4 cucchiaino (2g)
- dijon
5 cucchiaino (25g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
8 1/3 patata dolce, 12,5 cm (1750g)
- pomodori
42 pomodorini (714g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia interna (48g)
- piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)
- spinaci freschi
11 tazza(e) (330g)
- peperone serrano
2 peperone/i (12g)
- zenzero fresco
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- cipolla
1 piccolo (70g)

Frutta e succhi di frutta

- olive verdi
42 grande (185g)
- succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
- avocado
3 avocado (637g)
- limone
2 2/3 piccolo (155g)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 3/4 lbs (4366g)
- tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
- pollo macinato, crudo
2 lbs (907g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle
1 lbs (454g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)
- semi di girasole
3 oz (85g)
- latte di cocco in lattina
1/4 lattina (113mL)

Bevande

- acqua
2/3 tazza(e) (159mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (144g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
10 quadrato/i (100g)
- miele
2 1/2 cucchiaino (18g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagiolini freschi**
3 tazza pezzi da 1,3 cm (300g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
2 2/3 mazzo (454g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
3/4 lbs (340g)

- salsa di soia (tamari)**
4 cucchiaio (60mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone**
2 lbs (964g)

Altro

- peperoni rossi arrostiti**
1 1/3 pepe/i (93g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pistacchi

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



pistacchi sgucciati
3/4 tazza (92g)

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



Dà 8 taco lattuga(s) porzioni

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)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

32 oz - 1270 kcal ● 202g proteine ● 52g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 32 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata base di pollo e spinaci

837 kcal ● 110g proteine ● 38g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
5 1/2 tazza(e) (165g)
olio
1 cucchiaio (14mL)
condimento per insalata
4 cucchiaio (62mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
16 1/2 oz (468g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
11 tazza(e) (330g)
olio
2 cucchiaio (28mL)
condimento per insalata
1/2 tazza (124mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
2 lbs (936g)

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.
-

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

5 quadretto(i) - 299 kcal ● 4g proteine ● 21g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
5 quadrato/i (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
10 quadrato/i (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

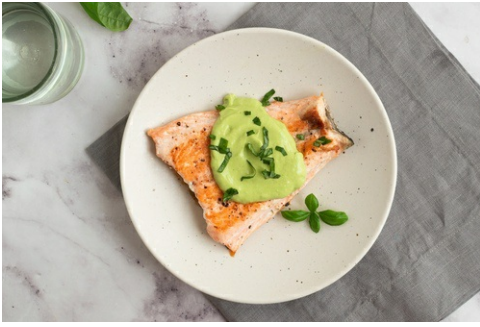
Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
3 1/3 tazza (480g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

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

Salmone con salsa all'avocado

12 oz - 957 kcal ● 72g proteine ● 71g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1/4 avocado (50g)

salmone

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

latte di cocco in lattina

1/8 lattina (56mL)

aglio

1/2 spicchio(i) (2g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

basilico fresco

2 cucchiaio di foglie intere (3g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1/2 avocado (101g)

salmone

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

latte di cocco in lattina

1/4 lattina (113mL)

aglio

1 spicchio(i) (3g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

basilico fresco

4 cucchiaio di foglie intere (6g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il salmone e cuocere per circa 6-8 minuti con la pelle verso il basso o fino a completa cottura. Nel frattempo, in un frullatore, unire avocado, latte di cocco, aglio, succo di limone e basilico. Frullare fino a ottenere una salsa verde e omogenea. Impiattare il salmone e versare la salsa sopra. Servire.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salmone miele e dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g proteine ● 41g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

salmone

1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)

dijon

5 cucchiaino (25g)

miele

2 1/2 cucchiaino (18g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato

5/6 spicchio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Patate dolci arrosto al rosmarino

735 kcal ● 8g proteine ● 33g grassi ● 86g carboidrati ● 17g fibre



olio d'oliva

2 1/3 cucchiaio (35mL)

sale

1 cucchiaino (7g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (3g)

rosmarino, essiccato

3 1/2 cucchiaino (4g)

patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Pollo al forno con pomodori e olive

21 oz - 1049 kcal ● 140g proteine ● 43g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
21 pomodorini (357g)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (18mL)
sale
1 cucchiaino (5g)
olive verdi
21 grande (92g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
3 1/2 cucchiaino (9g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (595g)
basilico fresco, sminuzzato
21 foglie (11g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
42 pomodorini (714g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaio (35mL)
sale
1 3/4 cucchiaino (11g)
olive verdi
42 grande (185g)
pepe nero
1 3/4 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
2 1/3 cucchiaio (19g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1191g)
basilico fresco, sminuzzato
42 foglie (21g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spicchi di patata dolce

521 kcal ● 7g proteine ● 17g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
sale
2 cucchiaino (12g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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.

Petto di pollo al limone e pepe

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

pepe al limone

3 cucchiaino (21g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Larb di pollo thailandese

801 kcal ● 86g proteine ● 42g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

coriandolo macinato
2 pizzico (0g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
pollo macinato, crudo
1 lbs (454g)
peperone serrano, tritato
1 peperone/i (6g)
zenzero fresco, tritato
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)
cipolla, tritato
1/2 piccolo (35g)
fagiolini freschi, estremità rimosse
1 1/2 tazza pezzi da 1,3 cm (150g)

Per tutti i 2 pasti:

coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
pollo macinato, crudo
2 lbs (907g)
peperone serrano, tritato
2 peperone/i (12g)
zenzero fresco, tritato
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
aglio, tritato
2 spicchio (6g)
cipolla, tritato
1 piccolo (70g)
fagiolini freschi, estremità rimosse
3 tazza pezzi da 1,3 cm (300g)

1. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi aglio, cipolla, zenzero, peperoncino serrano e coriandolo. Mescola e cuoci fino a quando la cipolla si sarà ammorbidita, circa 5 minuti.
2. Aggiungi il pollo macinato e una presa di sale. Cuoci fino a quando il pollo sarà dorato e quasi completamente cotto.
3. Aggiungi i fagiolini e mescola. Cuoci per circa altri 5 minuti fino a quando i fagiolini si saranno leggermente ammorbiditi.
4. Aggiungi la salsa di soia e il succo di lime e mescola. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

614 kcal ● 13g proteine ● 41g grassi ● 25g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/3 mazzo (227g)
avocado, tritato
1 1/3 avocado (268g)
limone, spremuto
1 1/3 piccolo (77g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2 2/3 mazzo (454g)
avocado, tritato
2 2/3 avocado (536g)
limone, spremuto
2 2/3 piccolo (155g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo ripieno con peperoni arrosto

16 oz - 1143 kcal ● 102g proteine ● 78g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 16 oz porzioni

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.

Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

3/4 lbs (340g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

aglio, tritato

2 1/4 spicchio(i) (7g)

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.