

Dieta - Menù dieta paleo digiuno intermittente da 2900 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 2876 kcal ● 196g proteine (27%) ● 184g grassi (57%) ● 78g carboidrati (11%) ● 32g fibre (4%)

Pranzo

1390 kcal, 67g proteine, 63g carboidrati netti, 90g grassi



Padella di manzo e cavolo

926 kcal



Medaglioni di patata dolce

1 1/2 patata dolce- 464 kcal

Cena

1485 kcal, 130g proteine, 15g carboidrati netti, 94g grassi



Broccoli arrosto

147 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

20 oz- 1340 kcal

Giorno 2 2949 kcal ● 210g proteine (28%) ● 179g grassi (55%) ● 95g carboidrati (13%) ● 30g fibre (4%)

Pranzo

1465 kcal, 80g proteine, 80g carboidrati netti, 85g grassi



Cosce di pollo Buffalo

16 oz- 934 kcal



Patatine di patata dolce

530 kcal

Cena

1485 kcal, 130g proteine, 15g carboidrati netti, 94g grassi



Broccoli arrosto

147 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

20 oz- 1340 kcal

Giorno 3 2872 kcal ● 271g proteine (38%) ● 118g grassi (37%) ● 145g carboidrati (20%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1465 kcal, 80g proteine, 80g carboidrati netti, 85g grassi



Cosce di pollo Buffalo

16 oz- 934 kcal



Patatine di patata dolce

530 kcal

Cena

1410 kcal, 192g proteine, 65g carboidrati netti, 33g grassi



Purè di patate dolci

275 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

28 oz- 1036 kcal



Broccoli arrosto

98 kcal

Giorno 4

2931 kcal ● 315g proteine (43%) ● 120g grassi (37%) ● 120g carboidrati (16%) ● 29g fibre (4%)

Pranzo

1525 kcal, 124g proteine, 55g carboidrati netti, 86g grassi



Patatine di patata dolce
221 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
18 2/3 oz- 1302 kcal

Cena

1410 kcal, 192g proteine, 65g carboidrati netti, 33g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
28 oz- 1036 kcal



Broccoli arrosto
98 kcal

Giorno 5

2855 kcal ● 254g proteine (36%) ● 166g grassi (52%) ● 41g carboidrati (6%) ● 44g fibre (6%)

Pranzo

1450 kcal, 138g proteine, 12g carboidrati netti, 82g grassi



Involtino di lattuga con pollo Buffalo
5 involtino(i)- 1098 kcal



Avocado
351 kcal

Cena

1405 kcal, 117g proteine, 29g carboidrati netti, 84g grassi



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
794 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
611 kcal

Giorno 6

2855 kcal ● 254g proteine (36%) ● 166g grassi (52%) ● 41g carboidrati (6%) ● 44g fibre (6%)

Pranzo

1450 kcal, 138g proteine, 12g carboidrati netti, 82g grassi



Involtino di lattuga con pollo Buffalo
5 involtino(i)- 1098 kcal



Avocado
351 kcal

Cena

1405 kcal, 117g proteine, 29g carboidrati netti, 84g grassi



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
794 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
611 kcal

Giorno 7

2867 kcal ● 260g proteine (36%) ● 162g grassi (51%) ● 59g carboidrati (8%) ● 34g fibre (5%)

Pranzo

1455 kcal, 160g proteine, 23g carboidrati netti, 72g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
528 kcal



Petto di pollo piccante all'aglio e lime
24 oz- 930 kcal

Cena

1410 kcal, 101g proteine, 36g carboidrati netti, 89g grassi



Ali di pollo in stile indiano
26 2/3 oz- 1100 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 patata dolce- 309 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
5 confezione (1420g)
- cavolo
3/8 testa, piccola ($\approx \varnothing$ 11.4 cm) (268g)
- patate dolci
10 3/4 patata dolce, 12,5 cm (2252g)
- pomodori
3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (362g)
- broccoli
1 1/3 tazza, tritata (121g)
- zucchine
9 medio (1731g)
- peperone rosso
1 1/3 medio (\sim 7 cm lungo, \varnothing 6,5 cm) (159g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (107g)
- aglio
3 3/4 spicchio (11g)
- lattuga romana (romaine)
10 foglia esterna (280g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 2/3 cucchiaino (48g)
- pepe nero
5 cucchiaino, macinato (11g)
- aglio in polvere
5 cucchiaino (16g)
- cipolla in polvere
1 1/4 cucchiaino (3g)
- timo, essiccato
1/8 oz (4g)
- senape gialla
1 cucchiaino (6g)
- paprika
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe al limone
1/4 tazza (24g)
- senape marrone da gastronomia
1 3/4 cucchiaino (26g)
- origano secco
2 cucchiaino, macinato (4g)
- curry in polvere
2 1/2 cucchiaino (16g)
- pepe di cayenna
2 pizzico (0g)

Grassi e oli

- olio
2/3 tazza (161mL)
- olio d'oliva
13 1/4 cucchiaino (198mL)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1 2/3 grande (140g)
- avocado
4 3/4 avocado (963g)
- succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
- succo di lime
1/3 tazza (79mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2 1/2 lbs (1134g)

Zuppe, salse e sughi

- bouillon di pollo
3/8 cubetto (2g)
- salsa Frank's Red Hot
56 cucchiaino (281mL)

Altro

- carne macinata di manzo (20% grasso)
3/4 lbs (340g)
- cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 1/2 lbs (4281g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
18 2/3 oz (529g)
- alette di pollo con pelle, crude
1 2/3 lbs (757g)

Dolci

- miele
3 1/2 cucchiaino (24g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Padella di manzo e cavolo

926 kcal ● 62g proteine ● 68g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



senape gialla

1 cucchiaino (6g)

bouillon di pollo

3/8 cubetto (2g)

carne macinata di manzo (20% grasso)

3/4 lbs (340g)

cavolo, affettato

3/8 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (268g)

1. Scaldare una padella grande e bordata a fuoco medio.
2. Aggiungere la carne macinata e sminuzzarla. Con le dita, rompere il dado da brodo e aggiungerlo mescolando. Aggiungere un goccio d'acqua se necessario in modo che il dado si scioglia completamente.
3. Cuocere fino a quando la carne è rosolata e quasi cotta.
4. Aggiungere la senape e mescolare.
5. Aggiungere il cavolo e mescolare.
6. Cuocere fino a quando il cavolo è morbido ma ancora sodo, circa 5 minuti.
7. Servire.

Medaglioni di patata dolce

1 1/2 patata dolce - 464 kcal ● 5g proteine ● 21g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/2 patata dolce porzioni

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

patate dolci, affettato

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteine ● 71g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (80mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Patatine di patata dolce

530 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 79g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
paprika
4 pizzico (1g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, pelato
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
paprika
1 cucchiaino (2g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, pelato
2 lbs (908g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Patatine di patata dolce

221 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 33g carboidrati ● 6g fibre



olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

aglio in polvere

1/4 cucchiaino (1g)

paprika

1/4 cucchiaino (0g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

5/6 pizzico, macinato (0g)

patate dolci, pelato

6 2/3 oz (189g)

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.

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

18 2/3 oz - 1302 kcal ● 120g proteine ● 81g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 2/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

1 3/4 cucchiaio (26g)

miele

3 1/2 cucchiaino (24g)

timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (2g)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

18 2/3 oz (529g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

5 involtino(i) - 1098 kcal ● 134g proteine ● 52g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

sale
3 1/3 pizzico (2g)
pepe nero
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
salsa Frank's Red Hot
6 2/3 cucchiaio (100mL)
lattuga romana (romaine)
5 foglia esterna (140g)
olio
2 1/2 cucchiaino (12mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 1/4 lbs (567g)
pomodori, tagliato a metà
6 2/3 cucchiaio di pomodorini (62g)
avocado, tritato
5/6 avocado (167g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
salsa Frank's Red Hot
13 1/3 cucchiaio (200mL)
lattuga romana (romaine)
10 foglia esterna (280g)
olio
5 cucchiaino (25mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
2 1/2 lbs (1134g)
pomodori, tagliato a metà
13 1/3 cucchiaio di pomodorini (124g)
avocado, tritato
1 2/3 avocado (335g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involentino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Avocado

351 kcal ● 4g proteine ● 30g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)

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 7

Insalata di pomodoro e avocado

528 kcal ● 7g proteine ● 41g grassi ● 15g carboidrati ● 18g fibre



cipolla
2 1/4 cucchiaino, tritato (34g)
succo di lime
2 1/4 cucchiaino (34mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (226g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (138g)

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.

Petto di pollo piccante all'aglio e lime

24 oz - 930 kcal ● 153g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Dà 24 oz porzioni
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
pepe di cayenna
2 pizzico (0g)
paprika
1 pizzico (0g)
timo, essiccato
2 pizzico, macinato (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
succo di lime
3 cucchiaino (45mL)
aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Broccoli arrosto

147 kcal ● 13g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 1/2 confezione (426g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
cipolla in polvere
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
3 confezione (852g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
cipolla in polvere
1/4 cucchiaino (2g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
 2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
 3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.
-

Salmoncotto lentamente con limone e timo

20 oz - 1340 kcal ● 117g proteine ● 94g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
limone, tagliato a spicchi
5/6 grande (70g)
salmone, con pelle
1 1/4 lbs (567g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (2g)
olio
2 1/2 cucchiaino (37mL)
limone, tagliato a spicchi
1 2/3 grande (140g)
salmone, con pelle
2 1/2 lbs (1134g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.

Petto di pollo al limone e pepe

28 oz - 1036 kcal ● 178g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 3/4 lbs (784g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pepe al limone

1 3/4 cucchiaino (12g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 1/2 lbs (1568g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (26mL)

pepe al limone

1/4 tazza (24g)

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.

Broccoli arrosto

98 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
2 confezione (568g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
cipolla in polvere
4 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

794 kcal ● 107g proteine ● 32g grassi ● 13g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
1/3 tazza di pomodorini (50g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
broccoli
2/3 tazza, tritata (61g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
16 oz (453g)
zucchine, affettato
2/3 medio (131g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
2/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (79g)
cipolla, affettato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
2/3 tazza di pomodorini (99g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
broccoli
1 1/3 tazza, tritata (121g)
origano secco
2 cucchiaino, macinato (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
zucchine, affettato
1 1/3 medio (261g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1 1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (159g)
cipolla, affettato
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)

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

611 kcal ● 9g proteine ● 53g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/4 tazza (56mL)
zucchine
3 3/4 medio (735g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/2 tazza (113mL)
zucchine
7 1/2 medio (1470g)
aglio, tritato finemente
3 3/4 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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ali di pollo in stile indiano

26 2/3 oz - 1100 kcal ● 97g proteine ● 75g grassi ● 0g carboidrati ● 8g fibre



Dà 26 2/3 oz porzioni

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

alette di pollo con pelle, crude

1 2/3 lbs (757g)

sale

1/2 cucchiaino (10g)

curry in polvere

2 1/2 cucchiaino (16g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce - 309 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 patata dolce porzioni

olio

1 cucchiaino (15mL)

patate dolci, affettato

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

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.