

Dieta - Menu dieta paleo con digiuno intermittente da 3000 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 2953 kcal ● 225g proteine (30%) ● 177g grassi (54%) ● 42g carboidrati (6%) ● 71g fibre (10%)

Pranzo

1455 kcal, 88g proteine, 17g carboidrati netti, 97g grassi



Involto di lattuga con roast beef e avocado

3 1/2 wrap(i)- 1105 kcal



Avocado

351 kcal

Cena

1495 kcal, 137g proteine, 25g carboidrati netti, 81g grassi



Insalata di tonno e avocado

1454 kcal



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal

Giorno 2 3033 kcal ● 249g proteine (33%) ● 148g grassi (44%) ● 127g carboidrati (17%) ● 50g fibre (7%)

Pranzo

1485 kcal, 118g proteine, 99g carboidrati netti, 60g grassi



Banana

3 banana(e)- 350 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

837 kcal



Cioccolato fondente

5 quadretto(i)- 299 kcal

Cena

1545 kcal, 131g proteine, 28g carboidrati netti, 87g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Giorno 3 3042 kcal ● 292g proteine (38%) ● 123g grassi (36%) ● 140g carboidrati (18%) ● 51g fibre (7%)

Pranzo

1495 kcal, 161g proteine, 112g carboidrati netti, 36g grassi



Petto di pollo marinato

24 oz- 848 kcal



Patate dolci al forno

3 patata dolce(e)- 647 kcal

Cena

1545 kcal, 131g proteine, 28g carboidrati netti, 87g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal



Semi di girasole

180 kcal

Giorno 4 2958 kcal ● 312g proteine (42%) ● 117g grassi (36%) ● 125g carboidrati (17%) ● 39g fibre (5%)

Pranzo

1495 kcal, 161g proteine, 112g carboidrati netti, 36g grassi



Petto di pollo marinato
24 oz- 848 kcal



Patate dolci al forno
3 patata dolce(e)- 647 kcal

Cena

1465 kcal, 151g proteine, 13g carboidrati netti, 81g grassi



Involentino di lattuga con pollo Buffalo
5 involentino(i)- 1098 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Giorno 5 2945 kcal ● 291g proteine (39%) ● 139g grassi (43%) ● 92g carboidrati (12%) ● 42g fibre (6%)

Pranzo

1485 kcal, 199g proteine, 9g carboidrati netti, 64g grassi



Cavolo collard all'aglio
319 kcal



Petto di pollo base
29 1/3 oz- 1164 kcal

Cena

1460 kcal, 92g proteine, 82g carboidrati netti, 75g grassi



Noci
5/6 tazza(e)- 583 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
763 kcal

Giorno 6 3002 kcal ● 320g proteine (43%) ● 136g grassi (41%) ● 85g carboidrati (11%) ● 39g fibre (5%)

Pranzo

1485 kcal, 199g proteine, 9g carboidrati netti, 64g grassi



Cavolo collard all'aglio
319 kcal



Petto di pollo base
29 1/3 oz- 1164 kcal

Cena

1520 kcal, 121g proteine, 76g carboidrati netti, 72g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 388 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
899 kcal

Giorno 7 2966 kcal ● 204g proteine (28%) ● 152g grassi (46%) ● 165g carboidrati (22%) ● 31g fibre (4%)

Pranzo

1445 kcal, 83g proteine, 90g carboidrati netti, 79g grassi



Insalata di bistecca e barbabietole
1171 kcal



Uvetta
1/2 tazza- 275 kcal

Cena

1520 kcal, 121g proteine, 76g carboidrati netti, 72g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 388 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
899 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
8 1/4 avocado (1658g)
- succo di lime
3 cucchiaio (47mL)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- banana
8 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (944g)
- uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (15g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- senape
3 1/2 cucchiaino (18g)
- origano secco
3 pizzico, macinato (1g)
- paprika
1/4 cucchiaio (2g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)

Altro

- insalata mista
7 tazza (212g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
9 1/3 lattina (1605g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (525g)
- cipolla
2 1/3 piccolo (163g)
- lattuga romana (romaine)
8 1/2 foglia esterna (238g)
- peperone
6 grande (984g)
- spinaci freschi
5 1/2 tazza(e) (165g)
- patate dolci
7 1/3 patata dolce, 12,5 cm (1540g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
14 oz (397g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- noci
13 1/4 cucchiaio, senza guscio (83g)
- mandorle
14 cucchiaio, intera (125g)

Grassi e oli

- olio
7 oz (212mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (137mL)
- salsa per marinare
1 1/2 tazza (360mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaio (13mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
11 1/2 lbs (5216g)

Dolci

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

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
6 3/4 cucchiaio (101mL)
- aceto di mele
2 cucchiaino (1mL)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
3/4 lbs (354g)

- broccoli surgelati**
2/3 confezione (189g)
 - cavolo collard (cavolo da costa)**
2 lbs (907g)
 - aglio**
6 spicchio(i) (18g)
 - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
1 1/4 lbs (579g)
 - carote**
2 medio (122g)
 - broccoli**
1 1/4 tazza, tritata (114g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Involentino di lattuga con roast beef e avocado

3 1/2 wrap(i) - 1105 kcal ● 84g proteine ● 67g grassi ● 13g carboidrati ● 28g fibre



Dà 3 1/2 wrap(i) porzioni

lattuga romana (romaine)

3 1/2 foglia esterna (98g)

senape

3 1/2 cucchiaino (18g)

roast beef affettato

14 oz (397g)

pomodori, a dadini

1 3/4 pomodoro serpente (109g)

avocado, a fette

1 3/4 avocado (352g)

1. Prepara l'involentino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

Avocado

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



avocado

1 avocado (201g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 banana(e) porzioni

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

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



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)

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.

Cioccolato fondente

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo marinato

24 oz - 848 kcal ● 151g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

salsa per marinare

3/4 tazza (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

salsa per marinare

1 1/2 tazza (360mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo 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 al forno

3 patata dolce(e) - 647 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 108g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

origano secco

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

origano secco

3 pizzico, macinato (1g)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

patate dolci

6 patata dolce, 12,5 cm (1260g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C).
2. Opzione 1: Patate dolci intere: Mettere le patate dolci intere in una teglia. Strofinarle con olio, origano, sale e pepe in modo da ricoprirle completamente. Cuocere per 60 minuti o fino a quando sono morbide se punte con una forchetta.
3. Opzione 2: Patate dolci a cubetti: Mettere le patate dolci a cubetti in una teglia. Irrorare con olio e cospargere con origano, sale e pepe. Mescolare per distribuire uniformemente. Cuocere per 30-40 minuti, mescolando a metà cottura, o fino a quando sono morbide e dorate.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)
aglio, tritato
6 spicchio(i) (18g)

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 base

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g proteine ● 47g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
29 1/3 oz (821g)
olio
2 cucchiaio (28mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 2/3 lbs (1643g)
olio
1/4 tazza (55mL)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di bistecca e barbabietole

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



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)

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.

Uvetta

1/2 tazza - 275 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 62g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

uvetta

1/2 tazza, pressata (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di tonno e avocado

1454 kcal ● 135g proteine ● 80g grassi ● 19g carboidrati ● 28g fibre



avocado

1 2/3 avocado (335g)

succo di lime

1 cucchiaio (17mL)

sale

3 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

3 1/3 pizzico (0g)

insalata mista

3 1/3 tazza (100g)

tonno in scatola

3 1/3 lattina (573g)

pomodori

13 1/3 cucchiaio, tritata (150g)

cipolla, tritato finemente

5/6 piccolo (58g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

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



Dà 5 involtino(i) porzioni

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)

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.

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Noci

5/6 tazza(e) - 583 kcal ● 13g proteine ● 54g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre

Dà 5/6 tazza(e) porzioni

noci

13 1/3 cucchiaio, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 banana(e) porzioni

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

1/2 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

14 cucchiaio, intera (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

899 kcal ● 105g proteine ● 40g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaio (30mL)

timo, essiccato

4 pizzico, foglie (1g)

aceto di mele

1 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti

1 lbs (448g)

carote, tagliato a fette sottili

1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaio (60mL)

timo, essiccato

1 cucchiaino, foglie (1g)

aceto di mele

2 cucchiaino (1mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

1 lbs (454g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti

2 lbs (896g)

carote, tagliato a fette sottili

2 medio (122g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
 2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.
-