

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 3100 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 3094 kcal ● 215g proteine (28%) ● 207g grassi (60%) ● 60g carboidrati (8%) ● 33g fibre (4%)

Pranzo

1585 kcal, 52g proteine, 8g carboidrati netti, 143g grassi



Noci pecan
3/4 tazza- 549 kcal



BLT con bun di lattuga
4 panino(i)- 1037 kcal

Cena

1510 kcal, 163g proteine, 52g carboidrati netti, 64g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
24 oz- 1198 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 patata dolce- 309 kcal

Giorno 2 3056 kcal ● 412g proteine (54%) ● 111g grassi (33%) ● 66g carboidrati (9%) ● 35g fibre (5%)

Pranzo

1520 kcal, 199g proteine, 59g carboidrati netti, 46g grassi



Spicchi di patata dolce
347 kcal



Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
29 1/3 oz- 1086 kcal

Cena

1535 kcal, 213g proteine, 8g carboidrati netti, 66g grassi



Petto di pollo base
32 oz- 1270 kcal



Cavolo collard all'aglio
266 kcal

Giorno 3 3084 kcal ● 204g proteine (26%) ● 163g grassi (48%) ● 168g carboidrati (22%) ● 32g fibre (4%)

Pranzo

1510 kcal, 92g proteine, 83g carboidrati netti, 83g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
13 1/3 oz- 930 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
578 kcal

Cena

1575 kcal, 112g proteine, 86g carboidrati netti, 80g grassi



Salmone all'arancia e rosmarino
18 oz- 1393 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Giorno 4

3120 kcal ● 223g proteine (29%) ● 173g grassi (50%) ● 122g carboidrati (16%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1580 kcal, 103g proteine, 23g carboidrati netti, 115g grassi



Salmon con broccoli al latte di cocco e zenzero
15 oz salmone- 1580 kcal

Cena

1540 kcal, 120g proteine, 99g carboidrati netti, 57g grassi



Cavolo collard all'aglio
266 kcal



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
745 kcal



Patatine di patata dolce
530 kcal

Giorno 5

3059 kcal ● 254g proteine (33%) ● 148g grassi (44%) ● 127g carboidrati (17%) ● 50g fibre (7%)

Pranzo

1555 kcal, 140g proteine, 113g carboidrati netti, 50g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di pollo al miele e senape
1385 kcal

Cena

1505 kcal, 114g proteine, 14g carboidrati netti, 98g grassi



Cavolo collard all'aglio
478 kcal



Salmone semplice
16 oz- 1027 kcal

Giorno 6

3052 kcal ● 232g proteine (30%) ● 143g grassi (42%) ● 169g carboidrati (22%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1555 kcal, 140g proteine, 113g carboidrati netti, 50g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di pollo al miele e senape
1385 kcal

Cena

1495 kcal, 92g proteine, 56g carboidrati netti, 93g grassi



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
420 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
14 oz- 938 kcal

Giorno 7

3078 kcal ● 207g proteine (27%) ● 194g grassi (57%) ● 70g carboidrati (9%) ● 56g fibre (7%)

Pranzo

1580 kcal, 115g proteine, 14g carboidrati netti, 101g grassi



Involentino di lattuga con pollo Buffalo
4 involtino(i)- 878 kcal



Avocado
703 kcal

Cena

1495 kcal, 92g proteine, 56g carboidrati netti, 93g grassi



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
420 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
14 oz- 938 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (889g)
- patate dolci
10 patata dolce, 12,5 cm (2099g)
- lattuga iceberg
8 fetta(e) (280g)
- sottaceti
4 spiedino (140g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3 lbs (1437g)
- aglio
9 1/2 spicchio(i) (29g)
- broccoli surgelati
7 tazza (637g)
- broccoli
15 1/3 oz (434g)
- zucchine
5/8 medio (123g)
- peperone rosso
5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)
- cipolla
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)
- zenzero fresco
1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)
- lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/3 lbs (147mL)
- olio
6 3/4 oz (205mL)
- maionese
4 cucchiaino (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/2 oz (43g)
- pepe nero
1/3 oz (9g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
24 foglie (12g)
- pepe al limone
2 cucchiaino (13g)
- rosmarino, essiccato
1/3 oz (9g)

Frutta e succhi di frutta

- olive verdi
24 grande (106g)
- arancia
7 arancia (1078g)
- succo di limone
1 fl oz (33mL)
- avocado
4 avocado (787g)
- limone
1 1/6 grande (98g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 lbs (4411g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
13 1/3 oz (378g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- latte di cocco in lattina
5/8 lattina (284mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
5 lbs (2183g)

Dolci

- miele
6 1/2 oz (187g)

Altro

- insalata mista
10 tazza (300g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)

- senape marrone da gastronomia**
1 1/4 cucchiaio (19g)
 - timo, essiccato**
2 1/4 g (2g)
 - origano secco**
1 cucchiaino, macinato (2g)
 - aglio in polvere**
4 pizzico (2g)
 - paprika**
4 pizzico (1g)
 - dijon**
1/2 tazza (125g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci pecan

3/4 tazza - 549 kcal ● 7g proteine ● 53g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3/4 tazza porzioni

noci pecan

3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

BLT con bun di lattuga

4 panino(i) - 1037 kcal ● 45g proteine ● 90g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 4 panino(i) porzioni

lattuga iceberg

8 fetta(e) (280g)

bacon cotto

12 fetta(e) (120g)

maionese

4 cucchiaio (60mL)

pomodori

8 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (160g)

sottaceti

4 spiedino (140g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo, tagliare due bordi arrotondati della lattuga iceberg per ottenere le due parti del "bun".\r\nSpalmare la maionese sulla fetta superiore di lattuga.\r\nAggiungere il bacon cotto, i pomodori e i sottaceti sulla fetta inferiore di lattuga e coprire con l'altra fetta.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



olio

1 cucchiaio (15mL)

sale

1/4 cucchiaio (4g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

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

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.

Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo al limone e pepe

29 1/3 oz - 1086 kcal ● 186g proteine ● 34g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

29 1/3 oz (821g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (14mL)

pepe al limone

2 cucchiaio (13g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g proteine ● 58g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

1 1/4 cucchiaio (19g)

miele

2 1/2 cucchiaino (18g)

timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

13 1/3 oz (378g)

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.

Patate dolci arrosto al rosmarino

578 kcal ● 6g proteine ● 26g grassi ● 67g carboidrati ● 13g fibre



olio d'oliva

2 cucchiaio (28mL)

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 (385g)

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 4

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

15 oz salmone - 1580 kcal ● 103g proteine ● 115g grassi ● 23g carboidrati ● 10g fibre



Dà 15 oz salmone porzioni

salmone

15 oz (425g)

latte di cocco in lattina

5/8 lattina (282mL)

broccoli, diviso in cimette

2 1/2 gambo (378g)

zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente

1 1/4 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia

2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia

4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo al miele e senape

1385 kcal ● 138g proteine ● 50g grassi ● 81g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

dijon
4 cucchiaio (62g)
miele
4 cucchiaio (85g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
**petto di pollo senza pelle e senza
ossa, crudo**
1 1/4 lbs (567g)
insalata mista
5 tazza (150g)
pomodori, affettato
10 cucchiaio, affettata (113g)
avocado, tritato
5/8 avocado (126g)

Per tutti i 2 pasti:

dijon
1/2 tazza (125g)
miele
1/2 tazza (170g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
**petto di pollo senza pelle e senza
ossa, crudo**
2 1/2 lbs (1134g)
insalata mista
10 tazza (300g)
pomodori, affettato
1 1/4 tazza, affettata (225g)
avocado, tritato
1 1/4 avocado (251g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
 2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
 3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
 4. Quando il pollo è quasi cotto, versa metà della salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto. Togli il pollo dalla padella e affettalo quando è abbastanza freddo da essere maneggiato. Metti da parte.
 5. Assembla l'insalata con le verdure a foglia, i pomodori e gli avocado. Versa la restante salsa miele e senape sopra e mescola. Aggiungi il pollo al piatto e servi.
-

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

4 involtino(i) - 878 kcal ● 107g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Dà 4 involtino(i) porzioni

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

salsa Frank's Red Hot

1/3 tazza (80mL)

lattuga romana (romaine)

4 foglia esterna (112g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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

16 oz (454g)

pomodori, tagliato a metà

1/3 tazza di pomodorini (50g)

avocado, tritato

2/3 avocado (134g)

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

703 kcal ● 8g proteine ● 59g grassi ● 8g carboidrati ● 27g fibre



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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al forno con pomodori e olive

24 oz - 1198 kcal ● 160g proteine ● 50g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Dà 24 oz porzioni

pomodori

24 pomodorini (408g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

sale

1 cucchiaino (6g)

olive verdi

24 grande (106g)

pepe nero

1 cucchiaino (1g)

peperoncino in polvere

4 cucchiaino (11g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (680g)

basilico fresco, sminuzzato

24 foglie (12g)

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.

Medaglioni di patata dolce

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



Dà 1 patata dolce porzioni

olio

1 cucchiaio (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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

13 1/3 oz (378g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Salmone all'arancia e rosmarino

18 oz - 1393 kcal ● 109g proteine ● 80g grassi ● 50g carboidrati ● 11g fibre



Dà 18 oz porzioni

salmone

3 filetto/i (170 g ciasc.) (510g)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaino (2g)

arancia

3 arancia (462g)

succo di limone

1 1/2 cucchiaino (23mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

1. Condire il salmone con sale.
2. Mettere una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio.
3. Cuocere il salmone per 4-5 minuti per lato, mettere da parte quando è cotto.
4. Aggiungere il rosmarino nella padella e cuocere per circa un minuto.
5. Spremere le arance e versare il succo d'arancia e di limone nella padella e portare a sobbollire.
6. Abbassare il fuoco a medio-basso fino a quando il liquido si riduce un po'.
7. Rimettere il salmone nella padella e versare la salsa sui filetti.
8. Servire.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



patate dolci

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

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

13 1/3 oz (378g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

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.

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

745 kcal ● 101g proteine ● 30g grassi ● 12g carboidrati ● 7g fibre



pomodori
5 cucchiaio di pomodorini (47g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
broccoli
10 cucchiaio, tritata (57g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
15 oz (425g)
zucchine, affettato
5/8 medio (123g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)
cipolla, affettato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

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.

Patatine di patata dolce

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



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)

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

Cavolo collard all'aglio

478 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 28g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sale

3 pizzico (2g)

aglio, tritato

4 1/2 spicchio(i) (14g)

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.

Salmone semplice

16 oz - 1027 kcal ● 93g proteine ● 73g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

salmone

16 oz (454g)

olio

1 cucchiaio (13mL)

1. Strofini il salmone con olio e condisci con un po' di sale e pepe.
2. Cuoci in padella o al forno:
3. FRIGGERE IN PADELLA: Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuoci circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. COTTURA IN FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. Servi.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Patate dolci arrosto al rosmarino

420 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 49g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
2 cucchiaino (2g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
sale
1/2 cucchiaino (8g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
rosmarino, essiccato
4 cucchiaino (4g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

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.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz - 938 kcal ● 82g proteine ● 66g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

timo, essiccato

1/2 cucchiaino, foglie (1g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

limone, tagliato a spicchi

5/8 grande (49g)

salmone, con pelle

14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato

1 cucchiaino, foglie (1g)

olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

limone, tagliato a spicchi

1 1/6 grande (98g)

salmone, con pelle

1 3/4 lbs (794g)

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.
-