

# Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 3200 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

3167 kcal ● 238g proteine (30%) ● 196g grassi (56%) ● 54g carboidrati (7%) ● 57g fibre (7%)

### Pranzo

1615 kcal, 100g proteine, 19g carboidrati netti, 106g grassi



**Avocado**

351 kcal



**Involto di lattuga con roast beef e avocado**

4 wrap(i)- 1263 kcal

### Cena

1555 kcal, 138g proteine, 35g carboidrati netti, 90g grassi



**Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci**

759 kcal



**Petto di pollo base**

20 oz- 794 kcal

## Giorno 2

3230 kcal ● 353g proteine (44%) ● 145g grassi (41%) ● 95g carboidrati (12%) ● 32g fibre (4%)

### Pranzo

1675 kcal, 215g proteine, 60g carboidrati netti, 55g grassi



**Spicchi di patata dolce**

347 kcal



**Petto di pollo marinato**

32 oz- 1130 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

199 kcal

### Cena

1555 kcal, 138g proteine, 35g carboidrati netti, 90g grassi



**Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci**

759 kcal



**Petto di pollo base**

20 oz- 794 kcal

## Giorno 3

3221 kcal ● 283g proteine (35%) ● 175g grassi (49%) ● 97g carboidrati (12%) ● 34g fibre (4%)

### Pranzo

1595 kcal, 134g proteine, 9g carboidrati netti, 110g grassi



**Cavolo collard all'aglio**

119 kcal



**Salmone cotto lentamente con limone e timo**

22 oz- 1474 kcal

### Cena

1630 kcal, 149g proteine, 88g carboidrati netti, 65g grassi



**Pollo al forno con pomodori e olive**

21 oz- 1049 kcal



**Patatine fritte al forno**

579 kcal

## Giorno 4

3221 kcal ● 283g proteine (35%) ● 175g grassi (49%) ● 97g carboidrati (12%) ● 34g fibre (4%)

### Pranzo

1595 kcal, 134g proteine, 9g carboidrati netti, 110g grassi



**Cavolo collard all'aglio**

119 kcal



**Salmoncotto lentamente con limone e timo**

22 oz- 1474 kcal

### Cena

1630 kcal, 149g proteine, 88g carboidrati netti, 65g grassi



**Pollo al forno con pomodori e olive**

21 oz- 1049 kcal



**Patatine fritte al forno**

579 kcal

## Giorno 5

3171 kcal ● 240g proteine (30%) ● 203g grassi (58%) ● 34g carboidrati (4%) ● 63g fibre (8%)

### Pranzo

1580 kcal, 114g proteine, 12g carboidrati netti, 107g grassi



**Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado**

4 wrap(i)- 1582 kcal

### Cena

1590 kcal, 126g proteine, 22g carboidrati netti, 96g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**

2 1/2 braciola(e)- 1071 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

518 kcal

## Giorno 6

3171 kcal ● 240g proteine (30%) ● 203g grassi (58%) ● 34g carboidrati (4%) ● 63g fibre (8%)

### Pranzo

1580 kcal, 114g proteine, 12g carboidrati netti, 107g grassi



**Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado**

4 wrap(i)- 1582 kcal

### Cena

1590 kcal, 126g proteine, 22g carboidrati netti, 96g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**

2 1/2 braciola(e)- 1071 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

518 kcal

## Giorno 7

3177 kcal ● 244g proteine (31%) ● 164g grassi (47%) ● 146g carboidrati (18%) ● 34g fibre (4%)

### Pranzo

1570 kcal, 113g proteine, 89g carboidrati netti, 78g grassi



**Barbabietole**

6 barbabietole- 145 kcal



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**

16 oz- 1116 kcal



**Patatine di patata dolce**

309 kcal

### Cena

1605 kcal, 131g proteine, 57g carboidrati netti, 87g grassi



**Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci**

633 kcal



**Tilapia con salsa di pomodoro e capperi**

20 oz di tilapia- 974 kcal

## Dolci

- sciroppo d'acero  
3 cucchiaino (43mL)
- miele  
1 cucchiaino (21g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
1 tazza, tritato (119g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele  
2 cucchiaino (32g)
- senape  
4 cucchiaino (20g)
- sale  
1 3/4 cucchiaino (32g)
- pepe nero  
3 g (3g)
- peperoncino in polvere  
2 1/3 cucchiaino (19g)
- basilico fresco  
42 foglie (21g)
- timo, essiccato  
3 g (3g)
- cumino macinato  
2 1/2 cucchiaino (15g)
- coriandolo macinato  
2 1/2 cucchiaino (13g)
- capperi  
1 cucchiaino, scolato (9g)
- senape marrone da gastronomia  
1 1/2 cucchiaino (23g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaino (1g)
- paprika  
1/4 cucchiaino (1g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
7 oz (215mL)
- olio  
1 tazza (238mL)
- salsa per marinare  
1 tazza (240mL)

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
1 1/2 piccola (Ø 7 cm) (211g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles  
6 1/2 tazza (561g)
- lattuga romana (romaine)  
12 foglia esterna (336g)
- pomodori  
9 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1202g)
- patate dolci  
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (545g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
4 1/2 lbs (2098g)
- aglio  
23 1/2 spicchio(i) (70g)
- patate  
3 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1107g)
- scalogni  
1 scalogno (113g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
6 barbabietta(e) (300g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
7 lbs (3207g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 lbs (454g)

## Salsicce e salumi

- roast beef affettato  
1 lbs (454g)
- affettati di prosciutto  
2 lbs (907g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone  
2 3/4 lbs (1248g)
- tilapia cruda  
1 1/4 lbs (567g)

## Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
5 braciola (925g)
- bacon cotto  
16 fetta(e) (160g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)

- avocado**  
7 avocado (1407g)
  - succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)
  - olive verdi**  
42 grande (185g)
  - limone**  
2 grande (154g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Avocado

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



#### avocado

1 avocado (201g)

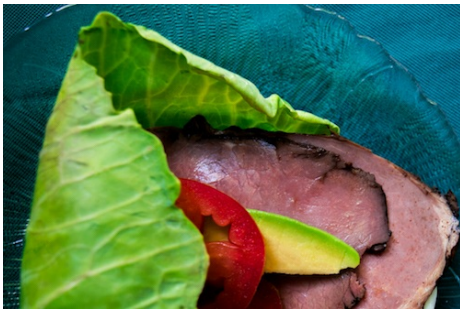
#### succo di limone

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.

### Involtino di lattuga con roast beef e avocado

4 wrap(i) - 1263 kcal ● 96g proteine ● 77g grassi ● 15g carboidrati ● 32g fibre



Dà 4 wrap(i) porzioni

#### lattuga romana (romaine)

4 foglia esterna (112g)

#### senape

4 cucchiaino (20g)

#### roast beef affettato

1 lbs (454g)

#### pomodori, a dadini

2 pomodoro serpente (124g)

#### avocado, a fette

2 avocado (402g)

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

## 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.

### Petto di pollo marinato

32 oz - 1130 kcal ● 202g proteine ● 34g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 32 oz porzioni

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

2 lbs (896g)

#### salsa per marinare

1 tazza (240mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato 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.

Cavolo collard all'aglio

199 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**  
10 oz (284g)  
**olio**  
2 cucchiaino (9mL)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
2 spicchio(i) (6g)

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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:  
**cavolo collard (cavolo da costa)**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:  
**cavolo collard (cavolo da costa)**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (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.

### Salmone cotto lentamente con limone e timo

22 oz - 1474 kcal ● 128g proteine ● 103g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**timo, essiccato**  
1 cucchiaino, foglie (1g)  
**olio**  
4 cucchiaino (21mL)  
**limone, tagliato a spicchi**  
1 grande (77g)  
**salmone, con pelle**  
22 oz (624g)

Per tutti i 2 pasti:

**timo, essiccato**  
2 cucchiaino, foglie (2g)  
**olio**  
2 3/4 cucchiaino (41mL)  
**limone, tagliato a spicchi**  
2 grande (154g)  
**salmone, con pelle**  
2 3/4 lbs (1248g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

4 wrap(i) - 1582 kcal ● 114g proteine ● 107g grassi ● 12g carboidrati ● 29g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia esterna (112g)  
**bacon cotto**  
8 fetta(e) (80g)  
**affettati di prosciutto**  
1 lbs (454g)  
**avocado, a fette**  
2 avocado (402g)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**  
8 foglia esterna (224g)  
**bacon cotto**  
16 fetta(e) (160g)  
**affettati di prosciutto**  
2 lbs (907g)  
**avocado, a fette**  
4 avocado (804g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon e avocado al centro della foglia di lattuga. Avvolgi. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Barbabietole

6 barbabietole - 145 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Dà 6 barbabietole porzioni

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
6 barbabietta(e) (300g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

## Cosce di pollo con pelle al miele e senape

16 oz - 1116 kcal ● 103g proteine ● 69g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Dà 16 oz porzioni

### senape marrone da gastronomia

1 1/2 cucchiaio (23g)

### miele

1 cucchiaio (21g)

### timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

### sale

2 pizzico (2g)

### cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 lbs (454g)

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.

## Patatine di patata dolce

309 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 46g carboidrati ● 8g fibre



### olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (9mL)

### aglio in polvere

1/4 cucchiaino (1g)

### paprika

1/4 cucchiaino (1g)

### sale

1/4 cucchiaino (2g)

### pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

### patate dolci, pelato

9 1/3 oz (265g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

759 kcal ● 12g proteine ● 58g grassi ● 35g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**sciropo d'acero**  
1 cucchiaio (15mL)  
**noci**  
6 cucchiaio, tritato (42g)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**mele, tritato**  
1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)  
**cavoletti di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
2 1/4 tazza (198g)

Per tutti i 2 pasti:

**sciropo d'acero**  
2 cucchiaio (30mL)  
**noci**  
3/4 tazza, tritato (84g)  
**aceto di mele**  
1 1/2 cucchiaio (22g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (68mL)  
**mele, tritato**  
1 piccola (Ø 7 cm) (149g)  
**cavoletti di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
4 1/2 tazza (396g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).  
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciropo d'acero e un pizzico di sale/pepe.  
Innanna la vinaigrette sull'insalata e servi.

### Petto di pollo base

20 oz - 794 kcal ● 126g proteine ● 32g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/4 lbs (560g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Patatine fritte al forno

579 kcal ● 9g proteine ● 22g grassi ● 74g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**patate**

1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**

3 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1107g)

**olio**

3 cucchiaio (45mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

2 1/2 braciola(e) - 1071 kcal ● 103g proteine ● 69g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
5 pizzico (4g)  
**cumino macinato**  
1 1/4 cucchiaino (8g)  
**coriandolo macinato**  
1 1/4 cucchiaino (6g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
2 1/2 braciola (463g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**aglio, tritato**  
3 3/4 spicchio(i) (11g)  
**olio d'oliva, diviso**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 1/4 cucchiaino (8g)  
**cumino macinato**  
2 1/2 cucchiaino (15g)  
**coriandolo macinato**  
2 1/2 cucchiaino (13g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
5 braciola (925g)  
**pepe nero**  
5 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
7 1/2 spicchio(i) (23g)  
**olio d'oliva, diviso**  
5 cucchiaino (75mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

### Cavolo collard all'aglio

518 kcal ● 23g proteine ● 27g grassi ● 15g carboidrati ● 30g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
26 oz (737g)  
**olio**  
5 cucchiaino (24mL)  
**sale**  
3 1/4 pizzico (2g)  
**aglio, tritato**  
5 spicchio(i) (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
3 1/4 lbs (1474g)  
**olio**  
3 1/4 cucchiaino (49mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**aglio, tritato**  
9 3/4 spicchio(i) (29g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

633 kcal ● 10g proteine ● 48g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



#### sciroppo d'acero

2 1/2 cucchiaino (13mL)

#### noci

5 cucchiaino, tritato (35g)

#### aceto di mele

2 cucchiaino (9g)

#### olio d'oliva

2 cucchiaino (28mL)

#### mele, tritato

3/8 piccola (Ø 7 cm) (62g)

#### cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

2 tazza (165g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).  
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.  
Rivestila la vinaigrette sull'insalata e servi.

### Tilapia con salsa di pomodoro e capperi

20 oz di tilapia - 974 kcal ● 121g proteine ● 38g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Dà 20 oz di tilapia porzioni

#### tilapia cruda

1 1/4 lbs (567g)

#### capperi

1 cucchiaino, scolato (9g)

#### brodo vegetale

1/4 tazza(e) (mL)

#### olio

2 cucchiaino (30mL)

#### scalogni, tritato finemente

1 scalogno (113g)

#### aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

#### pomodori, tritato

2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (364g)

1. Salsa: Aggiungi metà dell'olio (tenendo il resto da parte), aglio e scalogno in una padella a fuoco medio. Soffriggi per circa 5 minuti. Mescola i pomodori e cuoci per altri 3-5 minuti. Aggiungi il brodo e fai sobbollire per circa 5 minuti fino a quando si è ridotto. Aggiungi i capperi, cuoci per 1 minuto in più e spegni il fuoco.  
Pesce: Rivesti una teglia con carta stagnola e preriscalda il grill del forno. Prepara il pesce strofinando tutti i lati con il resto dell'olio e un pizzico di sale/pepe. Metti il pesce sulla teglia e cuoci sotto il grill sul ripiano più basso per 6-8 minuti. Controlla il pesce ogni pochi minuti per evitare che si scuocia o si bruci. La tilapia è pronta quando la polpa è opaca e si sfalda con una forchetta.  
Quando entrambi gli elementi sono pronti, versa la salsa di pomodoro e capperi sopra la tilapia e servi.