

# Dieta - Menù dieta paleo per digiuno intermittente da 3400 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** 3389 kcal ● 218g proteine (26%) ● 232g grassi (62%) ● 64g carboidrati (8%) ● 42g fibre (5%)

## Pranzo

1665 kcal, 100g proteine, 38g carboidrati netti, 112g grassi



**Tritato di tacchino base**

14 oz- 657 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**

463 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

543 kcal

## Cena

1725 kcal, 118g proteine, 26g carboidrati netti, 119g grassi



**Mandorle tostate**

3/4 tazza(e)- 665 kcal



**Insalata semplice di sardine**

1061 kcal

**Giorno 2** 3389 kcal ● 218g proteine (26%) ● 232g grassi (62%) ● 64g carboidrati (8%) ● 42g fibre (5%)

## Pranzo

1665 kcal, 100g proteine, 38g carboidrati netti, 112g grassi



**Tritato di tacchino base**

14 oz- 657 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**

463 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

543 kcal

## Cena

1725 kcal, 118g proteine, 26g carboidrati netti, 119g grassi



**Mandorle tostate**

3/4 tazza(e)- 665 kcal



**Insalata semplice di sardine**

1061 kcal

**Giorno 3** 3581 kcal ● 237g proteine (27%) ● 205g grassi (52%) ● 157g carboidrati (17%) ● 39g fibre (4%)

## Pranzo

1660 kcal, 124g proteine, 24g carboidrati netti, 111g grassi



**Cosce di pollo al limone e olive**

18 oz- 1315 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

345 kcal

## Cena

1920 kcal, 113g proteine, 133g carboidrati netti, 95g grassi



**Cosce di pollo al miele e senape**

2 2/3 coscia(e)- 1139 kcal



**Spicchi di patata dolce**

782 kcal

## Giorno 4

3428 kcal ● 257g proteine (30%) ● 225g grassi (59%) ● 55g carboidrati (6%) ● 39g fibre (5%)

### Pranzo

1660 kcal, 124g proteine, 24g carboidrati netti, 111g grassi



**Cosce di pollo al limone e olive**  
18 oz- 1315 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
345 kcal

### Cena

1770 kcal, 133g proteine, 31g carboidrati netti, 114g grassi



**Insalata mista**  
364 kcal



**Pollo fritto low carb**  
24 oz- 1404 kcal

## Giorno 5

3357 kcal ● 218g proteine (26%) ● 228g grassi (61%) ● 51g carboidrati (6%) ● 57g fibre (7%)

### Pranzo

1695 kcal, 141g proteine, 23g carboidrati netti, 101g grassi



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
1418 kcal

### Cena

1660 kcal, 77g proteine, 29g carboidrati netti, 127g grassi



**Noci**  
2/3 tazza(e)- 466 kcal



**Insalata con polpetta di salmone**  
4 polpetta (~3oz ciascuna)- 1196 kcal

## Giorno 6

3357 kcal ● 218g proteine (26%) ● 228g grassi (61%) ● 51g carboidrati (6%) ● 57g fibre (7%)

### Pranzo

1695 kcal, 141g proteine, 23g carboidrati netti, 101g grassi



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
1418 kcal

### Cena

1660 kcal, 77g proteine, 29g carboidrati netti, 127g grassi



**Noci**  
2/3 tazza(e)- 466 kcal



**Insalata con polpetta di salmone**  
4 polpetta (~3oz ciascuna)- 1196 kcal

## Giorno 7

3429 kcal ● 227g proteine (26%) ● 230g grassi (60%) ● 75g carboidrati (9%) ● 37g fibre (4%)

### Pranzo

1740 kcal, 118g proteine, 55g carboidrati netti, 103g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
8 oz- 558 kcal



**Insalata mista**  
424 kcal



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
759 kcal

### Cena

1690 kcal, 109g proteine, 20g carboidrati netti, 128g grassi



**Cosce di pollo paleo con funghi**  
15 oz- 1499 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
2 tazza, intera (304g)
- noci  
1 1/3 tazza, senza guscio (133g)

## Altro

- insalata mista  
34 1/4 tazza (1028g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto  
3/4 tazza (180mL)
- cosce di pollo con pelle  
1 1/2 lbs (680g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
3/4 oz (21g)

## Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio  
8 lattina (736g)
- salmone in scatola  
1 1/4 lbs (567g)
- tonno in scatola  
6 1/2 lattina (1118g)

## Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo  
1 3/4 lbs (794g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
4 2/3 lbs (2125g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (111mL)
- olio d'oliva  
1 tazza (228mL)
- condimento per insalata  
9 1/2 oz (274mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 oz (24g)
- pepe nero  
1/4 oz (8g)
- senape marrone da gastronomia  
2 cucchiaino (31g)

## Dolci

- miele  
2 cucchiaino (39g)

## Frutta e succhi di frutta

- limone  
2 1/2 grande (213g)
- olive verdi  
1 1/2 lattina piccola (~60 g) (96g)
- avocado  
6 3/4 avocado (1357g)
- succo di limone  
4 cucchiaino (60mL)
- succo di lime  
2 cucchiaino (33mL)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo di pollo  
3/4 tazza(e) (mL)
- salsa piccante  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
4 grande (200g)

## Bevande

- acqua  
5/8 tazza(e) (149mL)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
4 2/3 fetta(e) (132g)

- timo, essiccato**  
2 cucchiaino, macinato (3g)
- rosmarino, essiccato**  
3/4 cucchiaio (2g)
- condimento Cajun**  
1 cucchiaino (2g)

## **Verdure e prodotti vegetali**

- cavolini di Bruxelles**  
2 lbs (907g)
  - zucchine**  
9 medio (1764g)
  - aglio**  
8 spicchio(i) (23g)
  - patate dolci**  
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 mazzo (255g)
  - cetriolo**  
5/6 cetriolo (21 cm) (245g)
  - carote**  
3 1/4 piccolo (14 cm) (163g)
  - lattuga romana (romaine)**  
3 1/4 cuori (1625g)
  - pomodori**  
8 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (1001g)
  - cipolla rossa**  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (89g)
  - cipolla**  
1 1/2 piccolo (114g)
  - funghi**  
10 oz (284g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Tritato di tacchino base

14 oz - 657 kcal ● 78g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tacchino macinato, crudo**

14 oz (397g)

**olio**

1 3/4 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tacchino macinato, crudo**

1 3/4 lbs (794g)

**olio**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

463 kcal ● 14g proteine ● 27g grassi ● 24g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

4 pizzico (3g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**cavolini di Bruxelles**

16 oz (454g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**cavolini di Bruxelles**

32 oz (907g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaio (60mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

543 kcal ● 8g proteine ● 47g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
3 1/3 cucchiaino (50mL)  
**zucchine**  
3 1/3 medio (653g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 2/3 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
6 2/3 cucchiaino (100mL)  
**zucchine**  
6 2/3 medio (1307g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 1/3 spicchio (10g)

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.

---

## Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Cosce di pollo al limone e olive

18 oz - 1315 kcal ● 117g proteine ● 88g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

3 coscia(e) (510g)

**sale**

3 pizzico (2g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**rosmarino, essiccato**

1 cucchiaino (1g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (6mL)

**limone**

3/4 grande (63g)

**olive verdi**

3/4 lattina piccola (~60 g) (48g)

**brodo di pollo**

3/8 tazza(e) (mL)

**aglio, tritato**

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

Per tutti i 2 pasti:

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

6 coscia(e) (1020g)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (3g)

**rosmarino, essiccato**

3/4 cucchiaino (2g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**limone**

1 1/2 grande (126g)

**olive verdi**

1 1/2 lattina piccola (~60 g) (96g)

**brodo di pollo**

3/4 tazza(e) (mL)

**aglio, tritato**

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

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

---

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

3/4 mazzo (128g)

**avocado, tritato**

3/4 avocado (151g)

**limone, spremuto**

3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 1/2 mazzo (255g)

**avocado, tritato**

1 1/2 avocado (302g)

**limone, spremuto**

1 1/2 piccolo (87g)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

1418 kcal ● 132g proteine ● 78g grassi ● 19g carboidrati ● 27g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 1/2 avocado (327g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (16mL)  
**sale**  
3 1/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3 1/4 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
3 1/4 tazza (98g)  
**tonno in scatola**  
3 1/4 lattina (559g)  
**pomodori**  
13 cucchiaino, tritata (146g)  
**cipolla, tritato finemente**  
5/6 piccolo (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
3 1/4 avocado (653g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (33mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**insalata mista**  
6 1/2 tazza (195g)  
**tonno in scatola**  
6 1/2 lattina (1118g)  
**pomodori**  
1 1/2 tazza, tritata (293g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1 1/2 piccolo (114g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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

8 oz - 558 kcal ● 52g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

#### senape marrone da gastronomia

3/4 cucchiaio (11g)

#### miele

1/2 cucchiaio (11g)

#### timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

#### sale

1 pizzico (1g)

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

1/2 lbs (227g)

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.

### Insalata mista

424 kcal ● 15g proteine ● 14g grassi ● 35g carboidrati ● 24g fibre



#### condimento per insalata

1/4 tazza (53mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/2 cetriolo (21 cm) (132g)

#### carote, pelate e grattugiate o affettate

1 3/4 piccolo (14 cm) (88g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzata

1 3/4 cuori (875g)

#### pomodori, a dadini

1 3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (159g)

#### cipolla rossa, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (48g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

### Spaghetti di zucchine con pancetta

759 kcal ● 52g proteine ● 54g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



**zucchine**  
2 1/3 medio (457g)  
**bacon, crudo**  
4 2/3 fetta(e) (132g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

3/4 tazza(e) - 665 kcal ● 23g proteine ● 53g grassi ● 10g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3/4 tazza, intera (107g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1 1/2 tazza, intera (215g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata semplice di sardine

1061 kcal ● 96g proteine ● 66g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto**  
6 cucchiaino (90mL)  
**sardine in scatola in olio, scolato**  
4 lattina (368g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
12 tazza (360g)  
**vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto**  
3/4 tazza (180mL)  
**sardine in scatola in olio, scolato**  
8 lattina (736g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Cosce di pollo al miele e senape

2 2/3 coscia(e) - 1139 kcal ● 103g proteine ● 69g grassi ● 24g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 2/3 coscia(e) porzioni

**senape marrone da gastronomia**

4 cucchiaino (20g)

**timo, essiccato**

1/2 cucchiaino, macinato (2g)

**miele**

4 cucchiaino (28g)

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

2 2/3 coscia(e) (453g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

---

### Spicchi di patata dolce

782 kcal ● 10g proteine ● 26g grassi ● 109g carboidrati ● 19g fibre



**olio**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

**sale**

1/2 cucchiaino (9g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**patate dolci, tagliato a spicchi**

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

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata mista

364 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 30g carboidrati ● 21g fibre



#### condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

#### carote, pelato e grattugiato o affettato

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 1/2 cuori (750g)

#### pomodori, a dadini

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

#### cipolla rossa, affettato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

### Pollo fritto low carb

24 oz - 1404 kcal ● 120g proteine ● 102g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 24 oz porzioni

#### salsa piccante

1 1/2 cucchiaio (23mL)

#### condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

#### cosce di pollo con pelle

1 1/2 lbs (680g)

#### cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato

3/4 oz (21g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale tritate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Noci

2/3 tazza(e) - 466 kcal ● 10g proteine ● 43g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2/3 tazza, senza guscio (67g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
1 1/3 tazza, senza guscio (133g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata con polpetta di salmone

4 polpetta (~3oz ciascuna) - 1196 kcal ● 67g proteine ● 84g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**salmone in scatola**  
10 oz (283g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**condimento per insalata**  
4 cucchiaio (60mL)  
**succo di limone**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**pomodori, tritato**  
2 pomodoro roma (160g)  
**avocado, a fette**  
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone in scatola**  
1 1/4 lbs (567g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**insalata mista**  
12 tazza (360g)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (120mL)  
**succo di limone**  
4 cucchiaio (60mL)  
**olio**  
4 cucchiaio (60mL)  
**pomodori, tritato**  
4 pomodoro roma (320g)  
**avocado, a fette**  
2 avocado (402g)

1. In una piccola ciotola mescola salmone, uovo, limone e sale/pepe (a piacere) fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette (circa 3 oz per polpetta).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi le polpette di salmone; cuoci qualche minuto per lato fino a che sono croccanti esternamente e cotte internamente.
3. Condisci le verdure miste con avocado, pomodoro e il condimento desiderato, quindi completa con la polpetta di salmone. Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Cosce di pollo paleo con funghi

15 oz - 1499 kcal ● 105g proteine ● 116g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 15 oz porzioni

**pepe nero**

1/3 cucchiaino (0g)

**olio d'oliva**

1/4 tazza (56mL)

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

2 1/2 coscia(e) (425g)

**sale**

1/3 cucchiaino (1g)

**acqua**

5/8 tazza(e) (148mL)

**funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di**

**pollice**

10 oz (284g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci finché non è dorato, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il fuoco a alto; cuoci mescolando i funghi occasionalmente finché non si riducono leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura per 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con alluminio; tienili da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché non si formano dei residui dorati sul fondo della padella, circa 5 minuti. Versa l'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i residui dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si è ridotta della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola i succhi raccolti dal pollo nella padella.
8. Condisci con sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

---

## Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**

3 3/4 tazza (113g)

**pomodori**

10 cucchiaino di pomodorini (93g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (56mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-