

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 3500 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 3490 kcal ● 225g proteine (26%) ● 201g grassi (52%) ● 131g carboidrati (15%) ● 65g fibre (7%)

Pranzo

1705 kcal, 103g proteine, 77g carboidrati netti, 89g grassi



Patatine di patata dolce

265 kcal



Cavolo collard all'aglio

637 kcal



Salmone miele e dijon

12 oz- 803 kcal

Cena

1785 kcal, 122g proteine, 54g carboidrati netti, 111g grassi



Ali di pollo in stile indiano

32 oz- 1320 kcal



Medaglioni di patata dolce

1 1/2 patata dolce- 464 kcal

Giorno 2 3554 kcal ● 264g proteine (30%) ● 187g grassi (47%) ● 145g carboidrati (16%) ● 60g fibre (7%)

Pranzo

1775 kcal, 113g proteine, 113g carboidrati netti, 87g grassi



Patatine di patata dolce

706 kcal



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

2 1/2 braciola(e)- 1071 kcal

Cena

1775 kcal, 152g proteine, 32g carboidrati netti, 100g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

7 mezzo peperone(i)- 1595 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Giorno 3 3474 kcal ● 287g proteine (33%) ● 203g grassi (53%) ● 55g carboidrati (6%) ● 69g fibre (8%)

Pranzo

1695 kcal, 135g proteine, 23g carboidrati netti, 103g grassi



Mandorle tostate

1/2 tazza(e)- 388 kcal



Insalata di tonno e avocado

1309 kcal

Cena

1775 kcal, 152g proteine, 32g carboidrati netti, 100g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

7 mezzo peperone(i)- 1595 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Giorno 4

3509 kcal ● 254g proteine (29%) ● 139g grassi (36%) ● 255g carboidrati (29%) ● 55g fibre (6%)

Pranzo

1740 kcal, 195g proteine, 111g carboidrati netti, 49g grassi



Patatine di patata dolce
706 kcal



Petto di pollo marinato
29 1/3 oz- 1036 kcal

Cena

1765 kcal, 60g proteine, 144g carboidrati netti, 90g grassi



Piselli mangiatutto
164 kcal



Padellata di bratwurst
956 kcal



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

Giorno 5

3456 kcal ● 251g proteine (29%) ● 207g grassi (54%) ● 89g carboidrati (10%) ● 60g fibre (7%)

Pranzo

1750 kcal, 142g proteine, 18g carboidrati netti, 114g grassi



Pollo ripieno con peperoni arrostiti
20 oz- 1429 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Cena

1710 kcal, 108g proteine, 71g carboidrati netti, 92g grassi



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
858 kcal



Mandorle tostate
1/2 tazza(e)- 499 kcal



Avocado
351 kcal

Giorno 6

3540 kcal ● 334g proteine (38%) ● 201g grassi (51%) ● 40g carboidrati (5%) ● 59g fibre (7%)

Pranzo

1815 kcal, 117g proteine, 19g carboidrati netti, 125g grassi



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
4 wrap(i)- 1582 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

1725 kcal, 217g proteine, 21g carboidrati netti, 76g grassi



Cavolo collard all'aglio
279 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 1/2 tazza(e)- 408 kcal



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

Giorno 7

3540 kcal ● 334g proteine (38%) ● 201g grassi (51%) ● 40g carboidrati (5%) ● 59g fibre (7%)

Pranzo

1815 kcal, 117g proteine, 19g carboidrati netti, 125g grassi



Involto di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
4 wrap(i)- 1582 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

1725 kcal, 217g proteine, 21g carboidrati netti, 76g grassi



Cavolo collard all'aglio
279 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 1/2 tazza(e)- 408 kcal



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

Grassi e oli

- olio
1/2 tazza (125mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (144mL)
- salsa per marinare
1 tazza (221mL)

Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude
2 lbs (908g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 lbs (2725g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle
1 1/4 lbs (568g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/2 oz (45g)
- curry in polvere
3 cucchiaino (19g)
- aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
- paprika
1 1/4 cucchiaino (9g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- dijon
2 cucchiaino (30g)
- cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (8g)
- coriandolo macinato
1 1/4 cucchiaino (6g)
- origano secco
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- pepe al limone
1/4 tazza (24g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
13 patata dolce, 12,5 cm (2698g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
4 3/4 lbs (2155g)
- aglio
19 spicchio(i) (57g)
- peperone
8 grande (1309g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
- tonno in scatola
10 lattina (1720g)

Dolci

- miele
1 cucchiaino (21g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
11 avocado (2211g)
- succo di lime
2 1/2 fl oz (80mL)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- mandorle
1 tazza, intera (143g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
2 1/2 braciola (463g)
- bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)
- bacon cotto
16 fetta(e) (160g)

Altro

- insalata mista
3 tazza (90g)
- peperoni rossi arrostiti
1 2/3 pepe/i (117g)
- cavolfiore surgelato
5 tazza (567g)

Salsicce e salumi

- Bratwurst di maiale, cotta
9 1/4 oz (265g)
- affettati di prosciutto
2 lbs (907g)

- cipolla**
2 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (306g)
 - pomodori**
2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (258g)
 - piselli sugar snap surgelati**
2 2/3 tazza (384g)
 - broccoli surgelati**
3/4 confezione (213g)
 - lattuga romana (romaine)**
8 foglia esterna (224g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patatine di patata dolce

265 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
paprika
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, pelato
1/2 lbs (227g)

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.

Cavolo collard all'aglio

637 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 18g carboidrati ● 37g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
olio
2 cucchiaino (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.

Salmone miele e dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g proteine ● 49g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

salmone

2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)

dijon

2 cucchiaio (30g)

miele

1 cucchiaio (21g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

aglio, tritato

1 spicchio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
 2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
 3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
 4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
 5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
 6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
 7. Servire.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Patatine di patata dolce

706 kcal ● 10g proteine ● 18g grassi ● 106g carboidrati ● 19g fibre

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

aglio in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

sale

1/4 cucchiaino (4g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, pelato

1 1/3 lbs (605g)

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.

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

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



Dà 2 1/2 braciola(e) porzioni

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)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Mandorle tostate

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mandorle

1/2 tazza, intera (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

1309 kcal ● 122g proteine ● 72g grassi ● 17g carboidrati ● 25g fibre



avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

sale

3 pizzico (1g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

insalata mista

3 tazza (90g)

tonno in scatola

3 lattina (516g)

pomodori

3/4 tazza, tritata (135g)

cipolla, tritato finemente

3/4 piccolo (53g)

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 4

Patatine di patata dolce

706 kcal ● 10g proteine ● 18g grassi ● 106g carboidrati ● 19g fibre



olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

aglio in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

sale

1/4 cucchiaino (4g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, pelato

1 1/3 lbs (605g)

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.

Petto di pollo marinato

29 1/3 oz - 1036 kcal ● 185g proteine ● 31g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

29 1/3 oz (821g)

salsa per marinare

1 tazza (220mL)

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo ripieno con peperoni arrosto

20 oz - 1429 kcal ● 128g proteine ● 98g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 20 oz porzioni

cosce di pollo senza osso, con pelle

1 1/4 lbs (568g)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse

1 2/3 pepe/i (117g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

Cavolo collard all'aglio

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



cavolo collard (cavolo da costa)

1 lbs (454g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

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 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Ali di pollo in stile indiano

32 oz - 1320 kcal ● 117g proteine ● 90g grassi ● 0g carboidrati ● 10g fibre



Dà 32 oz porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

alette di pollo con pelle, crude

2 lbs (908g)

sale

2 cucchiaino (12g)

curry in polvere

3 cucchiaio (19g)

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 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 cucchiaio (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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

7 mezzo peperone(i) - 1595 kcal ● 143g proteine ● 85g grassi ● 29g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 3/4 avocado (352g)
succo di lime
3 1/2 cucchiaino (18mL)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
peperone
3 1/2 grande (574g)
cipolla
7/8 piccolo (61g)
tonno in scatola, scolato
3 1/2 lattina (602g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
3 1/2 avocado (704g)
succo di lime
2 1/3 cucchiaino (35mL)
sale
1 cucchiaino (3g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperone
7 grande (1148g)
cipolla
1 3/4 piccolo (123g)
tonno in scatola, scolato
7 lattina (1204g)

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 zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Padellata di bratwurst

956 kcal ● 39g proteine ● 78g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



peperone
1 3/4 tazza, affettata (161g)
paprika
1/2 cucchiaino (1g)
cipolla
14 cucchiaio, affettata (101g)
Bratwurst di maiale, cotta, tagliato a fette da 0,5 pollici
9 1/3 oz (265g)

1. Scalda una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le fette di bratwurst. Copri e cuoci per circa 5 minuti fino a quando sono dorate. Rimuovi e metti da parte.
2. Elimina tutto tranne 1 cucchiaio di sugo dalla padella.
3. Aggiungi peperoni, cipolla e paprika nella padella. Cuoci per circa 5 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure sono tenere.
4. Aggiungi il bratwurst nella padella; mescola.
5. Servi.

Patate dolci al forno

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



Dà 3 patata dolce(e) porzioni

olio

3/4 cucchiaio (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)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

858 kcal ● 87g proteine ● 23g grassi ● 59g carboidrati ● 17g fibre



broccoli surgelati

3/4 confezione (213g)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

3/4 lbs (336g)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

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

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.

Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 499 kcal ● 17g proteine ● 40g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mandorle

1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo collard all'aglio

279 kcal ● 12g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
14 oz (397g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 3/4 lbs (794g)
olio
1 3/4 cucchiaio (26mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
aglio, tritato
5 1/4 spicchio(i) (16g)

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.

Riso di cavolfiore con bacon

2 1/2 tazza(e) - 408 kcal ● 27g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
2 1/2 fetta(e) (71g)
cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (284g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)
cavolfiore surgelato
5 tazza (567g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. 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.
-