

Dieta - Menu dieta paleo da 1100 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 1087 kcal ● 104g proteine (38%) ● 47g grassi (39%) ● 46g carboidrati (17%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi



Fragole

2 tazza(e)- 104 kcal



Involtino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal

Cena

385 kcal, 60g proteine, 14g carboidrati netti, 7g grassi



Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw

343 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Giorno 2 1140 kcal ● 97g proteine (34%) ● 61g grassi (48%) ● 35g carboidrati (12%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi



Fragole

2 tazza(e)- 104 kcal



Involtino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal

Cena

440 kcal, 54g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i)- 439 kcal

Giorno 3

1141 kcal ● 100g proteine (35%) ● 65g grassi (51%) ● 29g carboidrati (10%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

280 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Cena

440 kcal, 54g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i)- 439 kcal

Pranzo

420 kcal, 28g proteine, 12g carboidrati netti, 28g grassi



Salmone miele e dijon

4 1/2 oz- 301 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 4

1128 kcal ● 129g proteine (46%) ● 51g grassi (41%) ● 21g carboidrati (8%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



Pizza per colazione con base di uova

266 kcal

Pranzo

400 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Piselli mangiatutto

82 kcal

Cena

465 kcal, 57g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal



Petto di pollo al balsamico

8 oz- 316 kcal

Giorno 5

1097 kcal ● 102g proteine (37%) ● 47g grassi (39%) ● 52g carboidrati (19%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



Pizza per colazione con base di uova
266 kcal

Pranzo

400 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

430 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



Pollo al miele e senape
4 oz- 219 kcal



Patate dolci al forno
1/2 patata dolce(e)- 108 kcal



Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Giorno 6

1077 kcal ● 91g proteine (34%) ● 66g grassi (55%) ● 20g carboidrati (7%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Cavolo riccio e uova
189 kcal



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal

Pranzo

465 kcal, 37g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
82 kcal



Salmone semplice
6 oz- 385 kcal

Cena

375 kcal, 39g proteine, 9g carboidrati netti, 19g grassi



Gulasch ungherese
345 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal

Giorno 7

1077 kcal ● 91g proteine (34%) ● 66g grassi (55%) ● 20g carboidrati (7%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Cavolo riccio e uova

189 kcal



Lampone

2/3 tazza(s)- 48 kcal

Cena

375 kcal, 39g proteine, 9g carboidrati netti, 19g grassi



Gulasch ungherese

345 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

Pranzo

465 kcal, 37g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal



Salmone semplice

6 oz- 385 kcal

Frutta e succhi di frutta

- fragole
4 tazza, intera (576g)
- nectarine
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
- avocado
2/3 avocado (134g)
- lamponi
1 1/3 tazza (164g)

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (284g)
- salmone
16 1/2 oz (468g)

Grassi e oli

- maionese
4 cucchiaio (60mL)
- olio
1/4 lbs (107mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaio (14mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaio (32mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (31mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (113g)
- lattuga romana (romaine)
1 testa (599g)
- sedano crudo
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (618g)
- aglio
5/8 spicchio (2g)
- carote
2 3/4 medio (167g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
1 1/2 g (1g)
- dijon
1 oz (31g)
- origano secco
1/4 pizzico, macinato (0g)
- paprika
1/2 cucchiaio (3g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
18 3/4 medio (824g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/3 lbs (1497g)

Altro

- mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
- salsa barbecue senza zucchero
3 cucchiaio (45g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

Zuppe, salse e sughi

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

Dolci

- miele
1 oz (25g)

Salsicce e salumi

- pepperoni
12 fette (24g)

Bevande

- acqua
3/8 tazza(e) (90mL)

- concentrato di pomodoro
1/4 lattina (170 g) (43g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
-

Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda
3/4 lbs (341g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (3mL)
uova
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pizza per colazione con base di uova

266 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 extra large (112g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
pepperoni, tagliato a metà
6 fette (12g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 extra large (224g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
pepperoni, tagliato a metà
12 fette (24g)

1. Sbatti le uova e i condimenti in una ciotola piccola.
2. Scalda l'olio scelto in una padella (assicurati che la padella sia di dimensioni adatte alla quantità di uova) a fuoco medio-alto.
3. Versa le uova nella padella e distribuiscile in uno strato uniforme sul fondo.
4. Cuoci le uova un paio di minuti, solo fino a quando il fondo inizia a rassodarsi.
5. Metti i condimenti (pomodoro, pepperoni, altre verdure a disposizione) sul composto di uova e continua la cottura fino a quando le uova sono pronte e i condimenti sono riscaldati.
6. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fragole

2 tazza(e) - 104 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

fragole
2 tazza, intera (288g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
4 tazza, intera (576g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal ● 23g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola

1 lattina/e 140 g (non scolata/e)
(142g)

maionese

2 cucchiaio (30mL)

cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

sale

1 pizzico (0g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

lattuga romana (romaine)

2 foglia esterna (56g)

sedano crudo, a dadini

1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola

2 lattina/e 140 g (non scolata/e)
(284g)

maionese

4 cucchiaio (60mL)

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

sale

2 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

lattuga romana (romaine)

4 foglia esterna (112g)

sedano crudo, a dadini

2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
4. Arrotola per creare l'involtino.
5. Servi.

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Salmone miele e dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 1/2 oz porzioni

salmone

3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (128g)

dijon

3/4 cucchiaino (11g)

miele

1 cucchiaino (8g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tritato

3/8 spicchio (1g)

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.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.
-

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Salmone semplice

6 oz - 385 kcal ● 35g proteine ● 27g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salmone
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Strofina 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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw

343 kcal ● 59g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

mix per insalata di cavolo

1 1/2 tazza (135g)

salsa barbecue senza zucchero

3 cucchiaio (45g)

dijon

1/2 cucchiaio (8g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Metti il pollo in un pentolino e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 10-15 minuti fino a quando il pollo non è più rosa all'interno. Rimuovi il pollo dalla pentola e mettilo da parte a raffreddare leggermente.
In una ciotola piccola, mescola la senape e il succo di limone fino ad ottenere una consistenza simile a una salsa. Aggiungi il mix per coleslaw (insalata di cavolo) e mescola per rivestire. Metti da parte.
Usa due forchette per sfilacciare il pollo. Metti il pollo sfilacciato in una ciotola piccola e condiscilo con la salsa barbecue.
Aggiungi il coleslaw alla ciotola con il pollo BBQ e servi.

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 pomodorini porzioni

pomodori

12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal ● 54g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

salsa Frank's Red Hot

2 2/3 cucchiaio (40mL)

lattuga romana (romaine)

2 foglia esterna (56g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

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

1/2 lbs (227g)

pomodori, tagliato a metà

2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

avocado, tritato

1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

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'involto prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (17mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

carote, affettato

3/8 medio (23g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.\r\nScalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo al miele e senape

4 oz - 219 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (113g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

miele

2 1/2 cucchiaino (17g)

dijon

2 1/2 cucchiaino (12g)

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 la salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto.
5. Togli dalla padella e servi.

Patate dolci al forno

1/2 patata dolce(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce(e) porzioni

olio

3/8 cucchiaino (2mL)

origano secco

1/4 pizzico, macinato (0g)

sale

1/4 pizzico (0g)

pepe nero

1/4 pizzico, macinato (0g)

patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

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.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 carota(e) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

carote, affettato

2 grande (144g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Gulasch ungherese

345 kcal ● 39g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
concentrato di pomodoro
1/8 lattina (170 g) (21g)
cipolla, affettato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
aglio, tritato finemente
1/8 spicchio (0g)
paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese
1/4 cucchiaino (2g)
carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
concentrato di pomodoro
1/4 lattina (170 g) (43g)
cipolla, affettato
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)
paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese
1/2 cucchiaino (3g)
carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici
3/4 lbs (341g)

1. Scaldare l'olio in una pentola grande o in una casseruola tipo Dutch oven a fuoco medio. Cuocere le cipolle nell'olio finché non sono morbide, mescolando frequentemente. Rimuovere le cipolle e metterle da parte.
2. In una ciotola media, unire paprika, pepe e metà del sale. Rivestire i cubetti di manzo con la miscela di spezie e cuocere nella pentola delle cipolle finché non saranno rosolati su tutti i lati. Riportare le cipolle nella pentola e versare il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aglio e il sale rimanente. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 1½-2 ore, o finché la carne non è tenera.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
condimento per insalata
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.