

Dieta - Menù della dieta paleo da 2000 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 1982 kcal ● 161g proteine (33%) ● 105g grassi (48%) ● 72g carboidrati (15%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

390 kcal, 26g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)

1/2 oz- 75 kcal



Semi di girasole

135 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Pranzo

665 kcal, 51g proteine, 32g carboidrati netti, 34g grassi



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



Insalata semplice di sardine

531 kcal

Cena

675 kcal, 68g proteine, 10g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

677 kcal

Giorno 2 1971 kcal ● 213g proteine (43%) ● 95g grassi (43%) ● 45g carboidrati (9%) ● 22g fibre (4%)

Colazione

390 kcal, 26g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)

1/2 oz- 75 kcal



Semi di girasole

135 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Pranzo

650 kcal, 102g proteine, 5g carboidrati netti, 24g grassi



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

16 oz- 592 kcal

Cena

675 kcal, 68g proteine, 10g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

677 kcal

Giorno 3

2023 kcal ● 152g proteine (30%) ● 130g grassi (58%) ● 35g carboidrati (7%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

335 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon
333 kcal

Pranzo

695 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 47g grassi



Insalata di tonno e avocado
327 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)
1/2 oz- 75 kcal



Semi di girasole
135 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Cena

745 kcal, 68g proteine, 15g carboidrati netti, 43g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
562 kcal

Giorno 4

1985 kcal ● 154g proteine (31%) ● 111g grassi (50%) ● 63g carboidrati (13%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

335 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon
333 kcal

Pranzo

660 kcal, 44g proteine, 17g carboidrati netti, 40g grassi



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
1 1/2 wrap(i)- 593 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Snack

250 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 2g grassi



Beef jerky
146 kcal



Uva
102 kcal

Cena

745 kcal, 68g proteine, 15g carboidrati netti, 43g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
562 kcal

Giorno 5

2003 kcal ● 138g proteine (28%) ● 125g grassi (56%) ● 54g carboidrati (11%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

335 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon
333 kcal

Pranzo

660 kcal, 44g proteine, 17g carboidrati netti, 40g grassi



Involtino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
1 1/2 wrap(i)- 593 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Snack

250 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 2g grassi



Beef jerky
146 kcal



Uva
102 kcal

Cena

765 kcal, 53g proteine, 6g carboidrati netti, 58g grassi



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal



Cosce di pollo paleo con funghi
6 oz- 600 kcal

Giorno 6

2000 kcal ● 155g proteine (31%) ● 94g grassi (42%) ● 113g carboidrati (23%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 13g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Snack

235 kcal, 33g proteine, 5g carboidrati netti, 8g grassi



Barchette di cetriolo con tonno
12 barchetta di cetriolo- 207 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Pranzo

710 kcal, 57g proteine, 82g carboidrati netti, 13g grassi



Pollo al miele e senape
8 oz- 437 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Cena

765 kcal, 53g proteine, 6g carboidrati netti, 58g grassi



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal



Cosce di pollo paleo con funghi
6 oz- 600 kcal

Giorno 7

1959 kcal ● 180g proteine (37%) ● 73g grassi (34%) ● 122g carboidrati (25%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 13g proteine, 19g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Padellata di patate dolci per colazione

226 kcal

Snack

235 kcal, 33g proteine, 5g carboidrati netti, 8g grassi



Barchette di cetriolo con tonno

12 barchetta di cetriolo- 207 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Pranzo

710 kcal, 57g proteine, 82g carboidrati netti, 13g grassi



Pollo al miele e senape

8 oz- 437 kcal



Purè di patate dolci

275 kcal

Cena

720 kcal, 78g proteine, 16g carboidrati netti, 37g grassi



Tritato di tacchino base

13 1/3 oz- 625 kcal



Barbabietole

4 barbabietole- 96 kcal

Altro

- cotenna di maiale (pork rinds)
1 1/2 oz (43g)
- insalata mista
10 1/4 tazza (308g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
- cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 1/4 oz (64g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/4 lbs (103g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (857g)
- cipolla
1/6 piccolo (13g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1 lbs (484g)
- carote
3 1/4 medio (198g)
- lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
- funghi
1/2 lbs (227g)
- patate dolci
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (697g)
- sottaceti
12 media (7,5 cm lunga) (336g)

Frutta e succhi di frutta

- pere
2 medio (356g)
- pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- avocado
4 avocado (828g)
- succo di lime
1/4 cucchiaino (4mL)
- uva
3 1/2 tazza (322g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 1/2 lbs (2032g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
- tacchino macinato, crudo
13 1/3 oz (378g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (77mL)
- olio d'oliva
2 oz (62mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (7g)
- sale
1/2 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- timo, essiccato
5 pizzico, foglie (1g)
- dijon
3 cucchiaino (50g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
3 cucchiaino (48g)
- aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (0mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
10 fetta(e) (100g)
- bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

Snack

- jerky di manzo
4 oz (113g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
15 grande (750g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
2 lattina (184g)
- tonno in scatola
2 1/2 lattina (425g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
3/4 lbs (340g)

Bevande

- acqua
1/2 tazza(e) (119mL)

Dolci

- miele
3 cucchiaino (68g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Insalata di uova con avocado e bacon

333 kcal ● 19g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2/3 tazza (20g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
bacon cotto
1 1/3 fetta(e) (13g)
avocado
1/3 avocado (67g)
uova, sode e raffreddate
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
avocado
1 avocado (201g)
uova, sode e raffreddate
6 grande (300g)

1. Usa uova sode comprate o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
5. Servi sopra un letto di verdure.
6. (Nota: puoi conservare l'insalata di uova avanzata in frigorifero per un giorno o due)

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Padellata di patate dolci per colazione

226 kcal ● 11g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
4 cucchiaino, cubetti (33g)
uova
1/2 grande (25g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 cucchiaino, tritata, cotta (30g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1/2 tazza, cubetti (67g)
uova
1 grande (50g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 tazza, tritata, cotta (60g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. In una padellina aggiungi un po' d'olio e, quando è caldo, aggiungi il pollo a cubetti. Cuoci finché è cotto, 7-10 minuti.
3. Nel frattempo, preriscalda un'altra padella piccola, adatta al forno, a fuoco medio. Quando la padella è calda, aggiungi l'olio e le patate dolci a cubetti. Condisci con un pizzico di sale e pepe e mescola di tanto in tanto finché le patate dolci non sono cotte, circa 5-7 minuti a seconda dello spessore.
4. Quando le patate sono cotte, aggiungi il pollo e mescola. Salta per altri 1-2 minuti.
5. Sposta il composto di patate creando un incavo al centro della padella. Rompi con attenzione l'uovo e versalo nell'incavo. Spolvera l'uovo con un pochino di sale e pepe.
6. Trasferisci con attenzione la padella nel forno e cuoci per circa 5 minuti per un tuorlo morbido. Se preferisci il tuorlo più sodo, cuoci per 7-8 minuti.
7. Togli dal forno, trasferisci nel piatto e guarnisci con fette di avocado.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre

Dà 2 pesca(e) porzioni



pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

531 kcal ● 48g proteine ● 33g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaio (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaio (7g)

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

Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaino, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

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.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 593 kcal ● 43g proteine ● 40g grassi ● 5g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)

1 1/2 foglia esterna (42g)

bacon cotto

3 fetta(e) (30g)

affettati di prosciutto

6 oz (170g)

avocado, a fette

3/4 avocado (151g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)

3 foglia esterna (84g)

bacon cotto

6 fetta(e) (60g)

affettati di prosciutto

3/4 lbs (340g)

avocado, a fette

1 1/2 avocado (302g)

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

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo al miele e senape

8 oz - 437 kcal ● 52g proteine ● 12g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

miele

5 cucchiaino (34g)

dijon

5 cucchiaino (25g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 1/2 cucchiaino (12mL)

miele

3 cucchiaino (68g)

dijon

3 cucchiaino (50g)

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.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

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

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Crostone di maiale (Pork rinds)

1/2 oz - 75 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)

1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)

1 1/2 oz (43g)

1. Buon appetito.
-

Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

3/4 oz (21g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole

2 1/4 oz (64g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori

12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori

36 pomodorini (612g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Beef jerky

146 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 1/2 tazza (322g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barchette di cetriolo con tonno

12 barchetta di cetriolo - 207 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sottaceti

6 media (7,5 cm lunga) (168g)

tonno in scatola

2 bustina (148g)

Per tutti i 2 pasti:

sottaceti

12 media (7,5 cm lunga) (336g)

tonno in scatola

4 bustina (296g)

1. Tagliare i sottaceti dalla base alla punta e con un cucchiaio raschiare alcuni semi all'interno.
 2. Riempire generosamente il centro con il tonno.
 3. Condire con sale/pepe a piacere.
 4. Servire.
-

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote

1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata paleo di pollo con salsa verde

677 kcal ● 68g proteine ● 36g grassi ● 10g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaio (22g)
cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
salsa verde
1 1/2 cucchiaio (24g)
avocado, affettato
3 fette (75g)
pomodori, tritato
3/4 pomodoro roma (60g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
semi di zucca tostati, non salati
6 cucchiaio (44g)
cumino macinato
1 cucchiaio (6g)
salsa verde
3 cucchiaio (48g)
avocado, affettato
6 fette (150g)
pomodori, tritato
1 1/2 pomodoro roma (120g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
3. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

562 kcal ● 66g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
aceto di mele
5/8 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
5 oz (142g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
10 oz (280g)
carote, tagliato a fette sottili
5/8 medio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
timo, essiccato
5 pizzico, foglie (1g)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
10 oz (284g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1 1/4 lbs (560g)
carote, tagliato a fette sottili
1 1/4 medio (76g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso di cavolfiore con bacon

1 tazza(e) - 163 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

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.

Cosce di pollo paleo con funghi

6 oz - 600 kcal ● 42g proteine ● 46g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
sale
1 pizzico (0g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di pollice
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
sale
2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di pollice
1/2 lbs (227g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tritato di tacchino base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
13 1/3 oz (378g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

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.

Barbabietole

4 barbabietole - 96 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 barbabietole porzioni

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

4 barbabietta(e) (200g)

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