

Dieta - Menu della dieta paleo da 2100 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 2039 kcal ● 135g proteine (26%) ● 113g grassi (50%) ● 79g carboidrati (16%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

400 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 33g grassi



Semi di girasole
226 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

680 kcal, 82g proteine, 10g carboidrati netti, 31g grassi



Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
204 kcal

Cena

730 kcal, 34g proteine, 51g carboidrati netti, 35g grassi



Patate dolci ripiene con manzo all'aglio
1 patata(e) dolce- 385 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal

Giorno 2 2050 kcal ● 152g proteine (30%) ● 127g grassi (56%) ● 48g carboidrati (9%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

400 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 33g grassi



Semi di girasole
226 kcal



Avocado
176 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

680 kcal, 82g proteine, 10g carboidrati netti, 31g grassi



Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
204 kcal

Cena

740 kcal, 51g proteine, 19g carboidrati netti, 49g grassi



Braciole di maiale al chipotle e miele
464 kcal



Zucchine saltate in padella
277 kcal

Giorno 3

2053 kcal ● 147g proteine (29%) ● 130g grassi (57%) ● 49g carboidrati (9%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

280 kcal, 5g proteine, 20g carboidrati netti, 17g grassi



Cioccolato fondente

4 quadretto(i)- 239 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Snack

280 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Fette di cetriolo

1 cetriolo- 60 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal

Pranzo

810 kcal, 50g proteine, 10g carboidrati netti, 60g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal

Cena

685 kcal, 85g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi



Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal



Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

Giorno 4

2053 kcal ● 147g proteine (29%) ● 130g grassi (57%) ● 49g carboidrati (9%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

280 kcal, 5g proteine, 20g carboidrati netti, 17g grassi



Cioccolato fondente

4 quadretto(i)- 239 kcal



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

Snack

280 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 20g grassi



Fette di cetriolo

1 cetriolo- 60 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal

Pranzo

810 kcal, 50g proteine, 10g carboidrati netti, 60g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal

Cena

685 kcal, 85g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi



Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal



Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal

Giorno 5

2111 kcal ● 160g proteine (30%) ● 112g grassi (48%) ● 88g carboidrati (17%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



Anguria
6 oz- 61 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

285 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Pranzo

725 kcal, 65g proteine, 60g carboidrati netti, 19g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Cena

715 kcal, 49g proteine, 5g carboidrati netti, 54g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio
204 kcal



Salmone semplice
8 oz- 513 kcal

Giorno 6

2115 kcal ● 177g proteine (34%) ● 121g grassi (52%) ● 58g carboidrati (11%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

385 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



Anguria
6 oz- 61 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

285 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Pranzo

725 kcal, 82g proteine, 30g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
609 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Cena

715 kcal, 49g proteine, 5g carboidrati netti, 54g grassi



Spaghetti di zucchine all'aglio
204 kcal



Salmone semplice
8 oz- 513 kcal

Giorno 7

2098 kcal ● 209g proteine (40%) ● 100g grassi (43%) ● 69g carboidrati (13%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

385 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 24g grassi



Anguria
6 oz- 61 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

285 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Pranzo

725 kcal, 82g proteine, 30g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
609 kcal



Pomelmo
1 pomelmo- 119 kcal

Cena

700 kcal, 81g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



Zoodles al limone, aglio e pollo
670 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 oz (24g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- aglio in polvere
1 1/4 cucchiaino (4g)
- miscela di spezie chipotle
3 pizzico (1g)
- origano secco
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- basilico fresco
15 foglie (8g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
- cipolla in polvere
1/3 cucchiaino (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
2 3/4 mazzo (468g)
- pomodori
9 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (1109g)
- piselli sugar snap surgelati
3 1/3 tazza (480g)
- patate dolci
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (525g)
- aglio
5 1/2 spicchio(i) (17g)
- zucchine
5 1/2 medio (1062g)
- cetriolo
4 cetriolo (21 cm) (1242g)
- broccoli surgelati
6 tazza (546g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
6 oz (185mL)
- olio
3 oz (90mL)
- vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (91mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/4 avocado (653g)
- succo di limone
1 fl oz (34mL)
- limone
3/4 piccolo (44g)
- anguria
18 oz (510g)
- olive verdi
9 grande (40g)
- Pompelmo
2 grande (\emptyset ~11,5 cm) (664g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 lbs (2624g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
4 oz (114g)

Latticini e prodotti a base di uova

- ghee
1/2 cucchiaio (7g)
- uova
6 grande (300g)
- burro
1 1/4 cucchiaio (18g)

Prodotti a base di maiale

- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1/2 lbs (212g)

Dolci

- miele
1/2 cucchiaio (11g)
- cioccolato fondente, 70-85%
8 quadrato/i (80g)

Bevande

- acqua
3/4 cucchiaio (11mL)

Altro

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 1/2 oz (71g)
- mandorle
1 tazza, intera (149g)
- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

- pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 1/2 bustina (333g)
 - salmone
1 lbs (453g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

226 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cioccolato fondente

4 quadretto(i) - 239 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
8 quadrato/i (80g)

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 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

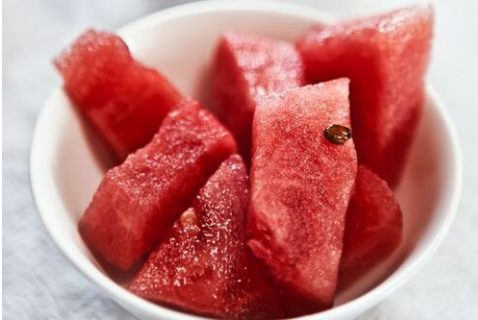
1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Anguria

6 oz - 61 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
6 oz (170g)

Per tutti i 3 pasti:

anguria
18 oz (510g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
-

Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
uova
2 grande (100g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (2g)
uova
6 grande (300g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
pomodori
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)
avocado, affettato
1 1/2 avocado (302g)
basilico fresco, tritato
6 foglie (3g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
 2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
 3. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal ● 76g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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 con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
3 1/3 tazza (480g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
2/3 tazza, intera (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal ● 40g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(91g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, tagliato a spicchi
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
 2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
 3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Purè di patate dolci

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



patate dolci

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

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.

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

pomodori

9 pomodorini (153g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

olive verdi

9 grande (40g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

1/2 cucchiaio (4g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

basilico fresco, sminuzzato

9 foglie (5g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata base di pollo e spinaci

609 kcal ● 80g proteine ● 28g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
1 1/2 lbs (680g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
 3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
 4. Irrora con il condimento al momento di servire.
-

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
 2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
 2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
 3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
 4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
 5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
 6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
 7. Servire
-

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 1/2 bustina (111g)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 3 pasti:

tonno in scatola
4 1/2 bustina (333g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (339g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
 2. Condire a piacere con sale e pepe.
 3. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patate dolci ripiene con manzo all'aglio

1 patata(e) dolce - 385 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 patata(e) dolce porzioni

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

carne macinata di manzo (93% magra)

4 oz (114g)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tritato finemente

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Buca la(e) patata(e) dolce con una forchetta più volte. Metti la(e) patata(e) su un piatto e cuoci al microonde a massima potenza per circa 5-8 minuti per patata dolce, o finché non sono morbide. Metti da parte. (In alternativa puoi cuocere le patate dolci al forno per circa 40-75 minuti a 400 °F (200 °C) finché non sono morbide).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci finché non è fragrante, circa 1 minuto.
3. Aggiungi la carne macinata e la polvere d'aglio. Sbriciola la carne e lasciala rosolare.
4. Quando la carne è completamente cotta, apri le patate dolci con un coltello e farciscile con il composto di carne all'aglio. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Braciole di maiale al chipotle e miele

464 kcal ● 46g proteine ● 27g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



ghee

1/2 cucchiaio (7g)

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude

1/2 lbs (212g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

miscela di spezie chipotle

3 pizzico (1g)

acqua

3/4 cucchiaio (11mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.\r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Zucchine saltate in padella

277 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 10g carboidrati ● 6g fibre



zucchine

1 2/3 medio (327g)

pepe nero

2 1/2 cucchiaino, macinato (6g)

origano secco

1 cucchiaino, macinato (2g)

aglio in polvere

1 cucchiaino (3g)

sale

1 cucchiaino (5g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaio (45mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

miscela di erbe italiane

3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (680g)

vinaigrette balsamica

6 cucchiaio (90mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

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.
Scalda 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.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

3 tazza (273g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

3 pizzico (0g)

sale

3 pizzico (1g)

broccoli surgelati

6 tazza (546g)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
zucchine
1 1/4 medio (245g)
aglio, tritato finemente
5/8 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)
zucchine
2 1/2 medio (490g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio (4g)

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.

Salmone semplice

8 oz - 513 kcal ● 46g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
16 oz (453g)
olio
2 2/3 cucchiaino (13mL)

1. Strofini 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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zoodles al limone, aglio e pollo

670 kcal ● 80g proteine ● 33g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



burro

1 1/4 cucchiaio (18g)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

cipolla in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

succo di limone

1 1/4 cucchiaio (19mL)

olio

2 cucchiaino (9mL)

zucchine, tagliato a spirale

1 1/4 medio (245g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

3/4 lbs (336g)

aglio, tritato finemente

3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sugli zoodles e mettili tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. In un pentolino, cuoci il burro e l'aglio per 1-2 minuti. Aggiungi aglio in polvere, cipolla in polvere, succo di limone e un pizzico di sale. Una volta incorporato, spegni il fuoco e metti la salsa da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi il pollo. Mescola di tanto in tanto e cuoci finché non è dorato e non è più rosa al centro.
4. Versa circa metà della salsa nella padella e mescola per ricoprire il pollo. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte.
5. Aggiungi gli zoodles nella padella con la salsa rimanente e saltali per un paio di minuti finché non si ammorbidiscono.
6. Unisci zoodles e pollo in una ciotola e servi.

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 cetriolo porzioni

cetriolo

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.