

# Dieta - Menu della dieta paleo da 2200 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** 2212 kcal ● 149g proteine (27%) ● 136g grassi (55%) ● 73g carboidrati (13%) ● 25g fibre (5%)

## Colazione

360 kcal, 35g proteine, 9g carboidrati netti, 19g grassi



**Muffin paleo per la colazione**  
3 muffin(i)- 349 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

## Snack

265 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Sedano e burro di mandorle**  
100 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

## Pranzo

800 kcal, 49g proteine, 36g carboidrati netti, 46g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Involto di lattuga con insalata di salmone**  
630 kcal

## Cena

785 kcal, 49g proteine, 21g carboidrati netti, 53g grassi



**Bocconcini di bistecca Paleo**  
8 oz- 574 kcal



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal

**Giorno 2** 2203 kcal ● 192g proteine (35%) ● 103g grassi (42%) ● 97g carboidrati (18%) ● 30g fibre (5%)

## Colazione

360 kcal, 35g proteine, 9g carboidrati netti, 19g grassi



**Muffin paleo per la colazione**  
3 muffin(i)- 349 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

## Snack

265 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Sedano e burro di mandorle**  
100 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal

## Pranzo

800 kcal, 49g proteine, 36g carboidrati netti, 46g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Involto di lattuga con insalata di salmone**  
630 kcal

## Cena

775 kcal, 92g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



**Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce**  
776 kcal

## Giorno 3

2217 kcal ● 192g proteine (35%) ● 114g grassi (46%) ● 75g carboidrati (13%) ● 32g fibre (6%)

### Colazione

380 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Coppette di pancetta e uova

3 coppetta(e)- 360 kcal

### Snack

265 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 18g grassi



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



#### Sedano e burro di mandorle

100 kcal



#### Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

### Pranzo

795 kcal, 53g proteine, 18g carboidrati netti, 50g grassi



#### Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal



#### Club di prosciutto in involtino di lattuga

2 wrap(i)- 468 kcal

### Cena

775 kcal, 92g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



#### Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

776 kcal

## Giorno 4

2212 kcal ● 143g proteine (26%) ● 139g grassi (57%) ● 69g carboidrati (13%) ● 27g fibre (5%)

### Colazione

380 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



#### Coppette di pancetta e uova

3 coppetta(e)- 360 kcal

### Snack

250 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Semi di zucca

183 kcal

### Pranzo

795 kcal, 53g proteine, 18g carboidrati netti, 50g grassi



#### Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal



#### Club di prosciutto in involtino di lattuga

2 wrap(i)- 468 kcal

### Cena

790 kcal, 50g proteine, 32g carboidrati netti, 47g grassi



#### Insalata di bistecca e barbabietole

703 kcal



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal

## Giorno 5

2247 kcal ● 201g proteine (36%) ● 98g grassi (39%) ● 107g carboidrati (19%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

425 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
4 uovo(i)- 318 kcal

### Pranzo

840 kcal, 95g proteine, 29g carboidrati netti, 33g grassi



**Insalata base di pollo e spinaci**  
710 kcal



**Uva**  
131 kcal

### Snack

250 kcal, 10g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

730 kcal, 69g proteine, 46g carboidrati netti, 26g grassi



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
562 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal

## Giorno 6

2259 kcal ● 163g proteine (29%) ● 114g grassi (45%) ● 108g carboidrati (19%) ● 38g fibre (7%)

### Colazione

425 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
4 uovo(i)- 318 kcal

### Pranzo

820 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal



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

### Snack

280 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 10g grassi



**Crostone di maiale (Pork rinds)**  
1 oz- 149 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal

### Cena

730 kcal, 69g proteine, 46g carboidrati netti, 26g grassi



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
562 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal

## Giorno 7

2228 kcal ● 176g proteine (32%) ● 125g grassi (51%) ● 69g carboidrati (12%) ● 30g fibre (5%)

### Colazione

425 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
4 uovo(i)- 318 kcal

### Pranzo

820 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal



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

### Snack

280 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 10g grassi



**Crostone di maiale (Pork rinds)**  
1 oz- 149 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal

### Cena

700 kcal, 81g proteine, 7g carboidrati netti, 37g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
12 oz- 473 kcal



**Spaghetti di zucchine al parmigiano**  
227 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
33 1/4 medio (1464g)
- formaggio parmigiano  
1 1/4 cucchiaio (6g)

## Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo  
2/3 mazzo (348g)
- carote  
21 medio (1279g)
- aglio  
1 spicchio(i) (3g)
- peperone rosso  
3/4 tazza, tritata (112g)
- cipolla  
3 medio (dia. 6,4 cm) (324g)
- lattuga romana (romaine)  
15 foglia esterna (420g)
- broccoli surgelati  
1 1/6 confezione (331g)
- patate dolci  
2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)
- pomodori  
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (548g)
- broccoli  
3/4 tazza, tritata (68g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
3/4 lbs (359g)
- spinaci freschi  
4 2/3 tazza(e) (140g)
- zucchine  
1 1/4 medio (245g)

## Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle  
1 1/2 oz (43g)
- noci miste  
3/4 tazza (101g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (107mL)
- maionese  
1/2 tazza (120mL)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
15 1/2 oz (439g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/4 oz (6g)
- pepe nero  
2 g (2g)
- paprika  
1/2 cucchiaino (1g)
- dijon  
2 cucchiaio (30g)
- timo, essiccato  
5 pizzico, foglie (1g)

## Bevande

- acqua  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

## Prodotti a base di maiale

- prosciutto cotto  
6 oz disossato (170g)
- filetto di maiale, crudo  
1 3/4 lbs (794g)
- bacon cotto  
12 fetta(e) (120g)

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
9 arancia (1386g)
- avocado  
2 1/2 avocado (503g)
- pesca  
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- uva  
2 1/4 tazza (207g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola  
4 lattina/e 140 g (non scolata/e) (568g)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
1 3/4 lbs (794g)

- olio d'oliva**  
1 1/3 oz (42mL)
- condimento per insalata**  
1 tazza (233mL)
- vinaigrette balsamica**  
3 cucchiaio (46mL)

## **Altro**

- insalata mista**  
11 1/4 tazza (338g)
- cotenna di maiale (pork rinds)**  
2 oz (57g)
- miscela di erbe italiane**  
3 pizzico (1g)

## **Prodotti a base di pollame**

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3 lbs (1297g)

## **Zuppe, salse e sughi**

- aceto di mele**  
1 1/4 cucchiaino (0mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Muffin paleo per la colazione

3 muffin(i) - 349 kcal ● 34g proteine ● 19g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 medio (132g)  
**peperone rosso**  
6 cucchiaio, tritata (56g)  
**cipolla**  
6 cucchiaio, tritata (60g)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3/8 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**prosciutto cotto, sbriciolato**  
3 oz disossato (85g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
6 medio (264g)  
**peperone rosso**  
3/4 tazza, tritata (112g)  
**cipolla**  
3/4 tazza, tritata (120g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**prosciutto cotto, sbriciolato**  
6 oz disossato (170g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C). Ungere gli stampi per muffin o foderarli con pirottini (per il numero di stampi da ungere, vedere i dettagli della ricetta).
2. Sbattere le uova in una ciotola capiente. Mescolare prosciutto, peperone, cipolla, sale, pepe nero e acqua nelle uova sbattute. Versare il composto in modo uniforme negli stampi preparati.
3. Cuocere in forno preriscaldato finché i muffin non sono cotti al centro, 18-20 minuti.

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.
- 

### Coppette di pancetta e uova

3 coppetta(e) - 360 kcal ● 29g proteine ● 26g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)  
**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
  2. Cuoci la pancetta su una teglia per circa 10 minuti fino a quando è parzialmente cotta ma ancora flessibile. Metti da parte su carta assorbente.
  3. Ungere lo stampo per muffin e posiziona una fetta di pancetta in ogni foro, avvolgendola sui lati. Rompi un uovo in ogni foro.
  4. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando le uova sono cotte. Rimuovi dallo stampo e lascia intiepidire leggermente. Servi.
  5. Nota meal prep: conserva gli extra in un contenitore ermetico in frigorifero o avvolgili singolarmente e congelali. Riscalda al microonde.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
4 medio (244g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
12 medio (732g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
- 

### Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
12 grande (600g)

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.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involentino di lattuga con insalata di salmone

630 kcal ● 46g proteine ● 46g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone in scatola**  
4 lattina/e 140 g (non scolata/e)  
(568g)  
**maionese**  
1/2 tazza (120mL)  
**cipolla**  
4 cucchiaio, tritato (60g)  
**sale**  
4 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**lattuga romana (romaine)**  
8 foglia esterna (224g)  
**sedano crudo, a dadini**  
4 gambo piccolo (12,5 cm) (68g)

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'involentino.
5. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
6 cucchiaio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Club di prosciutto in involtino di lattuga

2 wrap(i) - 468 kcal ● 43g proteine ● 23g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**dijon**  
1 cucchiaio (15g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia esterna (56g)  
**affettati di prosciutto**  
1/2 lbs (227g)  
**cipolla**  
8 fette sottili (72g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**avocado, a fette**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**dijon**  
2 cucchiaio (30g)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia esterna (112g)  
**affettati di prosciutto**  
1 lbs (454g)  
**cipolla**  
16 fette sottili (144g)  
**pomodori**  
8 fetta/e sottili/piccole (120g)  
**avocado, a fette**  
1 avocado (201g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
  2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
  3. Avvolgi la foglia. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Insalata base di pollo e spinaci

710 kcal ● 94g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



**spinaci freschi**

4 2/3 tazza(e) (140g)

**olio**

3/4 cucchiaino (12mL)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (52mL)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**

14 oz (397g)

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.

---

### Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



**uva**

2 1/4 tazza (207g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**pomodori**

3/4 tazza di pomodorini (112g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

9 tazza (270g)

**pomodori**

1 1/2 tazza di pomodorini (224g)

**condimento per insalata**

1/2 tazza (135mL)

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

### 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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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 coprile 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.
- 

### Sedano e burro di mandorle

100 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)  
**burro di mandorle**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**sedano crudo**  
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)  
**burro di mandorle**  
1 1/2 oz (43g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di mandorle lungo il centro

### 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 3 pasti:

**carote**  
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.

---

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**cotenna di maiale (pork rinds)**  
2 oz (57g)

1. Buon appetito.
- 

### Pesca

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



Per singolo pasto:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

**pesca**  
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Bocconcini di bistecca Paleo

8 oz - 574 kcal ● 46g proteine ● 43g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**sirloin crudo**

1/2 lbs (227g)

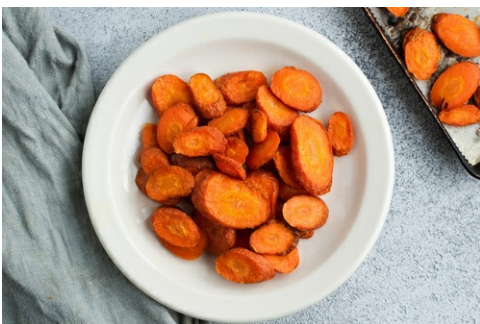
**aglio, tagliato a dadini**

1 spicchio(i) (3g)

1. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
2. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
3. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi l'aglio. Lascia cuocere per circa un minuto finché non sprigiona aroma. Mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

### Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 carota(e) porzioni

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**carote, affettato**

4 grande (288g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

776 kcal ● 92g proteine ● 19g grassi ● 45g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**paprika**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
5/8 confezione (166g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (12mL)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)  
**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

**paprika**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/6 confezione (331g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)  
**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
1 3/4 lbs (794g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il 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, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Insalata di bistecca e barbabietole

703 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



**sirloin crudo**

1/2 lbs (213g)

**insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

**broccoli**

3/4 tazza, tritata (68g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**

1 1/2 barbabietta(e) (75g)

1. Sala e pepa abbondantemente la bistecca. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la bistecca e cuoci qualche minuto per lato fino alla cottura desiderata. Metti da parte a riposare.
2. Nel frattempo, mescola le verdure con broccoli, barbabietole e il condimento per insalata. Affetta la bistecca e aggiungila all'insalata. Servi.

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 arancia(e) porzioni

**arancia**

1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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.

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Petto di pollo al balsamico

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



Dà 12 oz porzioni

**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)

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.

---

### Spaghetti di zucchine al parmigiano

227 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**zucchine**

1 1/4 medio (245g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**formaggio parmigiano**

1 1/4 cucchiaio (6g)

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 e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
  3. Completa con parmigiano e servi.
-