

Dieta - Menu dieta paleo da 2300 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 2252 kcal ● 158g proteine (28%) ● 125g grassi (50%) ● 92g carboidrati (16%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

390 kcal, 17g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

Snack

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Bastoncini di sedano

1 1/2 gambo di sedano- 10 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Avocado

176 kcal

Pranzo

755 kcal, 43g proteine, 21g carboidrati netti, 53g grassi



Cosce di pollo paleo con funghi

6 oz- 600 kcal



Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce- 155 kcal

Cena

780 kcal, 83g proteine, 51g carboidrati netti, 22g grassi



Spicchi di patata dolce

261 kcal



Verdure miste

1 tazza(e)- 97 kcal



Petto di pollo marinato

12 oz- 424 kcal

Giorno 2 2252 kcal ● 189g proteine (33%) ● 117g grassi (47%) ● 78g carboidrati (14%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

390 kcal, 17g proteine, 16g carboidrati netti, 25g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

Snack

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Bastoncini di sedano

1 1/2 gambo di sedano- 10 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Avocado

176 kcal

Pranzo

765 kcal, 103g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



Spicchi di patata dolce

130 kcal



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal

Cena

770 kcal, 55g proteine, 40g carboidrati netti, 38g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce

588 kcal

Giorno 3

2324 kcal ● 218g proteine (38%) ● 112g grassi (43%) ● 69g carboidrati (12%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

315 kcal, 29g proteine, 37g carboidrati netti, 3g grassi



Beef jerky

183 kcal



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

825 kcal, 105g proteine, 9g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

16 oz- 592 kcal

Cena

800 kcal, 64g proteine, 17g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Giorno 4

2321 kcal ● 235g proteine (41%) ● 107g grassi (42%) ● 74g carboidrati (13%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

380 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

315 kcal, 29g proteine, 37g carboidrati netti, 3g grassi



Beef jerky

183 kcal



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

825 kcal, 105g proteine, 9g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

16 oz- 592 kcal

Cena

795 kcal, 81g proteine, 23g carboidrati netti, 39g grassi



Riso di cavolfiore

2 tazza(e)- 121 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal

Giorno 5

2271 kcal ● 168g proteine (30%) ● 120g grassi (48%) ● 96g carboidrati (17%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon
167 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

315 kcal, 29g proteine, 37g carboidrati netti, 3g grassi



Beef jerky
183 kcal



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

810 kcal, 60g proteine, 38g carboidrati netti, 39g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
477 kcal

Cena

795 kcal, 60g proteine, 17g carboidrati netti, 51g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
9 oz- 657 kcal



Patatine di carota
138 kcal

Giorno 6

2324 kcal ● 154g proteine (27%) ● 146g grassi (57%) ● 64g carboidrati (11%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon
167 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

370 kcal, 16g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal



Sedano e burro di mandorle
100 kcal

Pranzo

810 kcal, 60g proteine, 38g carboidrati netti, 39g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
477 kcal

Cena

795 kcal, 60g proteine, 17g carboidrati netti, 51g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
9 oz- 657 kcal



Patatine di carota
138 kcal

Giorno 7

2279 kcal ● 176g proteine (31%) ● 146g grassi (58%) ● 38g carboidrati (7%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

350 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di uova con avocado e bacon

167 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Snack

370 kcal, 16g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



Palline proteiche alle mandorle

2 palline- 270 kcal



Sedano e burro di mandorle

100 kcal

Pranzo

770 kcal, 58g proteine, 7g carboidrati netti, 54g grassi



Insalata base di pollo e spinaci

406 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Cena

790 kcal, 84g proteine, 21g carboidrati netti, 37g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz- 599 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo
5 gambo medio (19–20 cm) (200g)
- patate dolci
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)
- verdure miste surgelate
1 tazza (135g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (732g)
- funghi
4 oz (113g)
- broccoli surgelati
1 1/3 confezione (379g)
- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/4 mazzo (43g)
- peperone
1 1/2 grande (246g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (56g)
- carote
14 medio (843g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 oz (170g)
- aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- spinaci freschi
2 2/3 tazza(e) (80g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
17 grande (850g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 1/2 avocado (905g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- pesca
5 media (Ø 6,8 cm) (750g)
- limone
1 grande (78g)
- succo di lime
1 1/4 fl oz (38mL)
- olive verdi
1/2 lattina (~170 g) (101g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 1/2 lbs (2956g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 coscia(e) (680g)
- tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)

Bevande

- acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
- polvere proteica
2 cucchiaino (12g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)
- mandorle
3/4 tazza, intera (107g)
- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- burro di mandorle
3 oz (91g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)

Snack

- jerky di manzo
1/2 lbs (213g)

Altro

- cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)
- insalata mista
4 3/4 tazza (143g)
- farina di mandorle
2 cucchiaino (14g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/4 cucchiaino (0mL)
- brodo di pollo
3/8 tazza(e) (mL)

Grassi e oli

- olio**
1/4 lbs (107mL)
- salsa per marinare**
6 cucchiaio (91mL)
- olio d'oliva**
3 oz (95mL)
- condimento per insalata**
5 3/4 cucchiaio (86mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
2/3 oz (23g)
 - pepe nero**
1/4 oz (7g)
 - basilico fresco**
16 foglie (8g)
 - paprika**
1 cucchiaino (2g)
 - aglio in polvere**
1 cucchiaino (3g)
 - pepe al limone**
2 cucchiaio (14g)
 - timo, essiccato**
3 pizzico, foglie (0g)
 - rosmarino, essiccato**
2 1/2 g (2g)
 - peperoncino in polvere**
2 cucchiaino (5g)
-

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto**
2 fetta(e) (20g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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 2 pasti:

sale
4 pizzico (2g)
uova
4 grande (200g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

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.

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.
-

Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
uova
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
 2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
 3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
 4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Insalata di uova con avocado e bacon

167 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1/3 tazza (10g)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
bacon cotto
2/3 fetta(e) (7g)
avocado
1/6 avocado (34g)
uova, sode e raffreddate
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

insalata mista
1 tazza (30g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
avocado
1/2 avocado (101g)
uova, sode e raffreddate
3 grande (150g)

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)
-

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 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo paleo con funghi

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



Dà 6 oz porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (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)

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.

Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce - 155 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

patate dolci, affettato

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

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



olio

1 cucchiaino (6mL)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

patate dolci, tagliato a spicchi

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

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Petto di pollo base

16 oz - 635 kcal ● 101g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (201g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

Petto di pollo al limone e pepe

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe al limone
2 cucchiaio (14g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal ● 49g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
3/8 confezione (118g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaino (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
6 2/3 oz (187g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
5/6 confezione (237g)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (17mL)
paprika
1 cucchiaino (2g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
13 1/3 oz (373g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata base di pollo e spinaci

406 kcal ● 53g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



spinaci freschi
2 2/3 tazza(e) (80g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
1/2 lbs (227g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scaldi 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.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bastoncini di sedano

1 1/2 gambo di sedano - 10 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 1/2 gambo medio (19–20 cm)
(60g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

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 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Beef jerky

183 kcal ● 26g proteine ● 2g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
2 1/2 oz (71g)

Per tutti i 3 pasti:

jerky di manzo
1/2 lbs (213g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
7 1/2 medio (458g)

1. Taglia le carote a bastoncini e 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 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Palline proteiche alle mandorle

2 palline - 270 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
4 cucchiaio (63g)
farina di mandorle
2 cucchiaio (14g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

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 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di mandorle

1 oz (28g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



olio

3/4 cucchiaino (11mL)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

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

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo marinato

12 oz - 424 kcal ● 76g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

salsa per marinare

6 cucchiaino (90mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. **COTTURA AL FORNO**
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. **GRILL/GRIGLIA**
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci pecan

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



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce

588 kcal ● 52g proteine ● 20g grassi ● 39g carboidrati ● 11g fibre



paprika

2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

1/2 confezione (142g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

tacchino macinato, crudo

1/2 lbs (227g)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

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

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio, paprika, sale e pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci il tacchino macinato in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci tacchino, broccoli e patate dolci. Servi con un po' di sale e pepe in più.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

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.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

peperone

1 1/2 grande (246g)

cipolla

3/8 piccolo (26g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Riso di cavolfiore

2 tazza(e) - 121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

cavolfiore surgelato

2 tazza (227g)

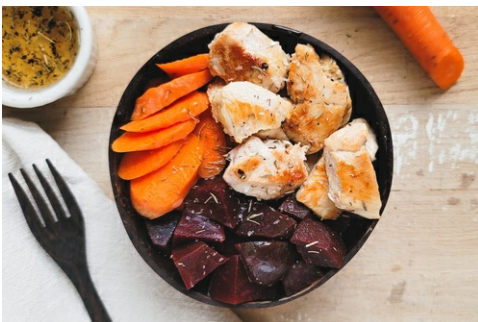
olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal ● 79g proteine ● 30g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

aceto di mele

3/4 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

carote, tagliato a fette sottili

3/4 medio (46g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo al limone e olive

9 oz - 657 kcal ● 59g proteine ● 44g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 coscia(e) (255g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

limone

3/8 grande (32g)

olive verdi

3/8 lattina piccola (~60 g) (24g)

brodo di pollo

1/6 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3 coscia(e) (510g)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

rosmarino, essiccato

1 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

limone

3/4 grande (63g)

olive verdi

3/4 lattina piccola (~60 g) (48g)

brodo di pollo

3/8 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Patatine di carota

138 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
carote, sbucciate
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
sale
2 pizzico (2g)
carote, sbucciate
3/4 lbs (340g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Dà 12 oz porzioni

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista

3 3/4 tazza (113g)

pomodori

10 cucchiaino di pomodorini (93g)

condimento per insalata

1/4 tazza (56mL)

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