

Dieta - Menu della dieta paleo da 2400 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 2390 kcal ● 266g proteine (45%) ● 124g grassi (47%) ● 30g carboidrati (5%) ● 24g fibre (4%)

Colazione

415 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal

Snack

300 kcal, 16g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



Uova ripiene all'avocado
2 uova- 257 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Pranzo

880 kcal, 123g proteine, 4g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo base
18 2/3 oz- 740 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

795 kcal, 106g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Giorno 2 2390 kcal ● 266g proteine (45%) ● 124g grassi (47%) ● 30g carboidrati (5%) ● 24g fibre (4%)

Colazione

415 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



"Toast" con avocado e bacon
2 fette- 276 kcal

Snack

300 kcal, 16g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



Uova ripiene all'avocado
2 uova- 257 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Pranzo

880 kcal, 123g proteine, 4g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo base
18 2/3 oz- 740 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

795 kcal, 106g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal

Giorno 3

2398 kcal ● 179g proteine (30%) ● 116g grassi (44%) ● 119g carboidrati (20%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

360 kcal, 21g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette con bacon
280 kcal



Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal

Snack

360 kcal, 11g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

870 kcal, 65g proteine, 26g carboidrati netti, 48g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

805 kcal, 82g proteine, 41g carboidrati netti, 31g grassi



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
674 kcal

Giorno 4

2508 kcal ● 153g proteine (24%) ● 131g grassi (47%) ● 139g carboidrati (22%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

360 kcal, 21g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette con bacon
280 kcal



Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal

Snack

360 kcal, 11g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

870 kcal, 65g proteine, 26g carboidrati netti, 48g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

915 kcal, 56g proteine, 60g carboidrati netti, 46g grassi



Cosce di pollo al miele e senape
1 1/3 coscia(e)- 569 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Giorno 5

2475 kcal ● 156g proteine (25%) ● 125g grassi (46%) ● 151g carboidrati (24%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

360 kcal, 21g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Omelette con bacon
280 kcal



Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal

Snack

360 kcal, 11g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

840 kcal, 68g proteine, 38g carboidrati netti, 42g grassi



Carote glassate al miele (senza latticini)
133 kcal



Cosce di pollo al timo e lime
551 kcal



Medaglioni di patata dolce
1/2 patata dolce- 155 kcal

Cena

915 kcal, 56g proteine, 60g carboidrati netti, 46g grassi



Cosce di pollo al miele e senape
1 1/3 coscia(e)- 569 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Giorno 6

2365 kcal ● 179g proteine (30%) ● 131g grassi (50%) ● 79g carboidrati (13%) ● 39g fibre (7%)

Colazione

445 kcal, 20g proteine, 37g carboidrati netti, 20g grassi



Uova strapazzate con verdure e bacon
256 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Snack

295 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal



Pistacchi
188 kcal

Pranzo

800 kcal, 79g proteine, 3g carboidrati netti, 51g grassi



Cosce di pollo al forno
12 oz- 770 kcal



Broccoli
1 tazza(e)- 29 kcal

Cena

825 kcal, 70g proteine, 17g carboidrati netti, 45g grassi



Salsiccia di pollo
4 salsiccia- 508 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Giorno 7

2365 kcal ● 179g proteine (30%) ● 131g grassi (50%) ● 79g carboidrati (13%) ● 39g fibre (7%)

Colazione

445 kcal, 20g proteine, 37g carboidrati netti, 20g grassi



Uova strapazzate con verdure e bacon
256 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Snack

295 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal



Pistacchi
188 kcal

Pranzo

800 kcal, 79g proteine, 3g carboidrati netti, 51g grassi



Cosce di pollo al forno
12 oz- 770 kcal



Broccoli
1 tazza(e)- 29 kcal

Cena

825 kcal, 70g proteine, 17g carboidrati netti, 45g grassi



Salsiccia di pollo
4 salsiccia- 508 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
18 grande (900g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (637g)
- succo di lime
1 1/2 fl oz (44mL)
- pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)
- datteri snocciolati
3/4 tazza (150g)
- succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
- kiwi
8 frutto (552g)

Verdure e prodotti vegetali

- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- pomodori
10 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1308g)
- broccoli surgelati
6 tazza (546g)
- carote
12 1/2 medio (765g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
6 oz (170g)
- peperone
4 grande (641g)
- cipolla
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (93g)
- patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (665g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2277g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 1/2 lbs (1134g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lb (340g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 oz (60mL)
- condimento per insalata
1 tazza (248mL)
- olio
1/2 tazza (136mL)
- olio di cocco
1/4 cucchiaino (3g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
2 cucchiaino (14g)
- pepe nero
2 g (2g)
- sale
1/2 oz (14g)
- timo, essiccato
3 g (3g)
- senape marrone da gastronomia
4 cucchiaino (20g)

Altro

- insalata mista
16 1/2 tazza (495g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/4 cucchiaino (0mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 lattina (516g)

Dolci

miele
5 cucchiaino (36g)

Bevande

acqua
1/8 tazza(e) (28mL)

Salsicce e salumi

Salsiccia di pollo, cotta
8 salsiccia (672g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

"Toast" con avocado e bacon

2 fette - 276 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
avocado
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
avocado
1 avocado (201g)

1. Cuoci il bacon secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, schiaccia l'avocado con la forchetta.
3. Quando il bacon è pronto, taglialo a pezzi e aggiungi una generosa quantità di avocado sopra.
4. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Omelette con bacon

280 kcal ● 20g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
bacon cotto, cotto e tritato
6 fetta(e) (60g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Bastoncini di carota

3 carota(e) - 81 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

carote
3 medio (183g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
9 medio (549g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con verdure e bacon

256 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
peperone
1/2 tazza, tritata (75g)
bacon cotto, cotto e tritato
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
peperone
1 tazza, tritata (149g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

1. Sbatti le uova con cipolle, peperoni, bacon e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a che le uova non sono consistenti e non rimane uovo liquido.

Kiwi

4 kiwi - 187 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
4 frutto (276g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
8 frutto (552g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo base

18 2/3 oz - 740 kcal ● 118g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 2/3 oz (523g)

olio

3 1/2 cucchiaino (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 1/3 lbs (1045g)

olio

2 1/3 cucchiaio (35mL)

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.
-

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

2 pizzico (0g)

sale

2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

4 tazza (364g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaio di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Carote glassate al miele (senza latticini)

133 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
miele
1 cucchiaino (8g)
carote
6 oz (170g)
olio di cocco
1/4 cucchiaio (3g)

1. Se usi carote intere, tagliale a bastoncini in modo che somiglino alle dimensioni dei baby carrots.
2. In una padella capiente a fuoco medio-alto, unisci acqua, carote, olio, sale e miele. Cuoci coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
3. Scopri la padella e continua la cottura, mescolando spesso, per un paio di minuti finché il liquido non assume una consistenza sciropposa.
4. Mescola il succo di limone.
5. Servi.

Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal ● 65g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lb (340g)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaino (23mL)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra 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 cucchiaino (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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo al forno

12 oz - 770 kcal ● 77g proteine ● 51g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3/4 lbs (340g)

timo, essiccato

1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 lbs (680g)

timo, essiccato

2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova ripiene all'avocado

2 uova - 257 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
avocado
1/3 avocado (67g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (3mL)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaino, tritato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
avocado
2/3 avocado (134g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (7mL)
coriandolo fresco, tritato
4 cucchiaino, tritato (4g)

1. Bollire le uova disponendole in una pentola coperte d'acqua fredda.
2. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 1 minuto. Togliere dal fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per 9 minuti.
3. Togliere le uova, raffreddarle in una bacinella di acqua fredda e sbucciarle.
4. Tagliare le uova a metà e mettere i tuorli in una ciotolina.
5. Aggiungere avocado, coriandolo, succo di lime e sale/pepe a piacere. Schiacciare bene.
6. Riempire gli alveoli degli albumi con il composto.
7. Servire.
8. Per conservarle: spruzzare altra succo di lime sopra e coprire con pellicola trasparente. Conservare in frigorifero.

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Datteri

1/4 tazza - 154 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 34g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

datteri snocciolati
4 cucchiaio (50g)

Per tutti i 3 pasti:

datteri snocciolati
3/4 tazza (150g)

1. Buon appetito.

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.
-

Snack 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.
-

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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

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



olio

1 1/2 cucchiaino (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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cosce di pollo al miele e senape

1 1/3 coscia(e) - 569 kcal ● 51g proteine ● 35g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia

2 cucchiaino (10g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

miele

2 cucchiaino (14g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/3 coscia(e) (227g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia

4 cucchiaino (20g)

timo, essiccato

1/2 cucchiaino, macinato (2g)

miele

4 cucchiaino (28g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 2/3 coscia(e) (453g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (15mL)

sale

1/4 cucchiaino (4g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (30mL)

sale

1/2 cucchiaino (8g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

patate dolci, tagliato a spicchi

2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salsiccia di pollo

4 salsiccia - 508 kcal ● 56g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Salsiccia di pollo, cotta
4 salsiccia (336g)

Per tutti i 2 pasti:

Salsiccia di pollo, cotta
8 salsiccia (672g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)
aglio, tritato
6 spicchio(i) (18g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-