

Dieta - Menù dieta paleo da 2600 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.strongrastr.com>

Giorno 1 2565 kcal ● 215g proteine (34%) ● 140g grassi (49%) ● 84g carboidrati (13%) ● 28g fibre (4%)

Colazione

440 kcal, 31g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal

Snack

380 kcal, 17g proteine, 37g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
176 kcal

Pranzo

875 kcal, 87g proteine, 21g carboidrati netti, 46g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Mela e burro di mandorle
1/2 mela(e)- 158 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
609 kcal

Cena

870 kcal, 80g proteine, 3g carboidrati netti, 59g grassi



Cosce di pollo al forno
12 oz- 770 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Giorno 2 2536 kcal ● 289g proteine (46%) ● 100g grassi (35%) ● 79g carboidrati (12%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

440 kcal, 31g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal

Snack

380 kcal, 17g proteine, 37g carboidrati netti, 15g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Ciotola con banana, mela e burro di mandorle
176 kcal

Pranzo

845 kcal, 101g proteine, 13g carboidrati netti, 34g grassi



Petto di pollo marinato
13 1/3 oz- 471 kcal



Cavolo collard all'aglio
372 kcal

Cena

875 kcal, 141g proteine, 6g carboidrati netti, 31g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
22 oz- 814 kcal

Giorno 3

2628 kcal ● 232g proteine (35%) ● 119g grassi (41%) ● 117g carboidrati (18%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

440 kcal, 31g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal

Snack

395 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 25g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 262 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Pranzo

920 kcal, 52g proteine, 61g carboidrati netti, 43g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Insalata di pollo e avocado
500 kcal



Pistacchi
188 kcal

Cena

875 kcal, 141g proteine, 6g carboidrati netti, 31g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
22 oz- 814 kcal

Giorno 4

2593 kcal ● 167g proteine (26%) ● 141g grassi (49%) ● 125g carboidrati (19%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 29g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Albumi strapazzati
243 kcal

Snack

395 kcal, 9g proteine, 27g carboidrati netti, 25g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 262 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Pranzo

815 kcal, 62g proteine, 8g carboidrati netti, 53g grassi



Cavolo collard all'aglio
212 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
9 oz- 603 kcal

Cena

905 kcal, 68g proteine, 41g carboidrati netti, 47g grassi



Salmone all'arancia e rosmarino
10 1/2 oz- 813 kcal



Fagiolini
95 kcal

Giorno 5

2605 kcal ● 222g proteine (34%) ● 127g grassi (44%) ● 114g carboidrati (17%) ● 28g fibre (4%)

Colazione

475 kcal, 29g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Albumi strapazzati
243 kcal

Snack

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 14g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 1/2 oz- 224 kcal

Pranzo

935 kcal, 102g proteine, 35g carboidrati netti, 39g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
263 kcal



Costine di maiale al curry
2 1/2 costolette- 598 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Cena

905 kcal, 64g proteine, 17g carboidrati netti, 60g grassi



Spinaci saltati semplici
348 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
8 oz- 558 kcal

Giorno 6

2598 kcal ● 214g proteine (33%) ● 142g grassi (49%) ● 85g carboidrati (13%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 30g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal



Cioccolato fondente
4 quadretto(i)- 239 kcal

Snack

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 14g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 1/2 oz- 224 kcal

Pranzo

935 kcal, 102g proteine, 35g carboidrati netti, 39g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
263 kcal



Costine di maiale al curry
2 1/2 costolette- 598 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Cena

905 kcal, 64g proteine, 17g carboidrati netti, 60g grassi



Spinaci saltati semplici
348 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
8 oz- 558 kcal

Giorno 7

2550 kcal ● 194g proteine (30%) ● 134g grassi (47%) ● 107g carboidrati (17%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 30g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal



Cioccolato fondente
4 quadretto(i)- 239 kcal

Snack

290 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 14g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 1/2 oz- 224 kcal

Pranzo

965 kcal, 56g proteine, 25g carboidrati netti, 63g grassi



Stufato di manzo e peperoni
561 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
403 kcal

Cena

830 kcal, 90g proteine, 49g carboidrati netti, 28g grassi



Pollo al miele e senape
13 1/3 oz- 729 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Frutta e succhi di frutta

- pesca**
9 media (Ø 6,8 cm) (1350g)
- banana**
7 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (826g)
- mele**
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
- succo di lime**
2 cucchiaino (10mL)
- avocado**
1 1/2 avocado (276g)
- arancia**
1 3/4 arancia (270g)
- succo di limone**
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- limone**
1 grande (82g)
- fragole surgelate**
2/3 tazza, non scongelata (98g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova**
4 grande (200g)
- albume d'uovo**
2 tazza (486g)

Prodotti a base di noci e semi

- fiocchi di cocco**
1 cucchiaino (5g)
- burro di mandorle**
4 cucchiaino (64g)
- noci pecan**
3/4 tazza, metà (74g)
- noci miste**
2 cucchiaino (17g)
- noci**
3/4 tazza, senza guscio (75g)
- pistacchi sgusciati**
4 cucchiaino (31g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude**
1 3/4 lbs (794g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
5 1/2 lbs (2494g)

Spezie ed erbe aromatiche

Grassi e oli

- olio d'oliva**
1/3 lbs (150mL)
- olio**
1/4 lbs (105mL)
- condimento per insalata**
3 cucchiaino (45mL)
- salsa per marinare**
6 3/4 cucchiaino (101mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi**
40 tazza(e) (1200g)
- aglio**
12 spicchio(i) (36g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
29 1/4 oz (831g)
- pomodori**
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)
- cipolla**
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (38g)
- cavolini di Bruxelles**
5 germogli (95g)
- Fagiolini verdi surgelati**
3 1/3 tazza (403g)
- patate dolci**
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- zenzero fresco**
1 cucchiaino (6g)
- peperone**
1 medio (119g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
7/8 mazzo (149g)

Altro

- frutti di bosco misti surgelati**
1 1/2 tazza (204g)
- cotenna di maiale (pork rinds)**
1/4 lbs (128g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
1 tazza(e) (81g)

Bevande

- polvere proteica, vaniglia**
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

- timo, essiccato**
2 g (2g)
- pepe nero**
1/4 oz (7g)
- sale**
2/3 oz (23g)
- pepe al limone**
2 3/4 cucchiaino (19g)
- rosmarino, essiccato**
1/8 oz (4g)
- curry in polvere**
1 1/4 cucchiaino (3g)
- senape marrone da gastronomia**
1 1/2 cucchiaino (23g)
- dijon**
2 3/4 cucchiaino (42g)

- acqua**
3 tazza(e) (690mL)
- latte di mandorla non zuccherato**
1 tazza(e) (240mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone**
1 1/4 lbs (553g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso**
5 braciola (890g)

Dolci

- miele**
2 3/4 oz (78g)
- cioccolato fondente, 70-85%**
8 quadrato/i (80g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo**
1/2 lbs (227g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

frutti di bosco misti surgelati
1/2 tazza (68g)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 3 pasti:

frutti di bosco misti surgelati
1 1/2 tazza (204g)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza(e) (81g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Albumi strapazzati

243 kcal ● 26g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo

1 tazza (243g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo

2 tazza (486g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
 3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico alla fragola senza latticini

230 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (78mL)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza(e) (120mL)
fragole surgelate
1/3 tazza, non scongelata (49g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (156mL)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
latte di mandorla non zuccherato
1 tazza(e) (240mL)
fragole surgelate
2/3 tazza, non scongelata (98g)

1. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla. Aggiungi acqua se necessario per rendere il frullato meno denso.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci miste
2 cucchiaio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e) - 158 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 mela(e) porzioni

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)

1. Taglia una mela e spalma il burro di mandorle uniformemente su ogni fetta.

Insalata base di pollo e spinaci

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



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

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Petto di pollo marinato

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

salsa per marinare

6 2/3 cucchiaio (100mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato 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.

Cavolo collard all'aglio

372 kcal ● 17g proteine ● 20g grassi ● 11g carboidrati ● 21g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

18 2/3 oz (529g)

olio

3 1/2 cucchiaino (17mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 1/2 spicchio(i) (10g)

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.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 banana(e) porzioni

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

cipolla

1 cucchiaio, tritato (10g)

succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

cavolini di Bruxelles

5 germogli (95g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

Pistacchi

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



pistacchi sgusciati

4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cavolo collard all'aglio

212 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

2/3 lbs (302g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

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.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

9 oz - 603 kcal ● 53g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 9 oz porzioni

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

limone, tagliato a spicchi

3/8 grande (32g)

salmone, con pelle

1/2 lbs (255g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15-18 minuti. Servi con spicchi di limone.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Patate dolci arrosto al rosmarino

263 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
3 1/3 pizzico (3g)
pepe nero
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
1 1/4 cucchiaino (1g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
2 1/2 cucchiaino (3g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Costine di maiale al curry

2 1/2 costolette - 598 kcal ● 98g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso
2 1/2 braciola (445g)
curry in polvere
5 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso
5 braciola (890g)
curry in polvere
1 1/4 cucchiaino (3g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Pranzo 6 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Stufato di manzo e peperoni

561 kcal ● 48g proteine ● 36g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
zenzero fresco, tritato
1 cucchiaio (6g)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
sirloin crudo, tagliato a strisce sottili
1/2 lbs (227g)
peperone, tagliato a fettine sottili
1 medio (119g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

1. Mettere le strisce di bistecca in una ciotola e cospargere il pepe. Mescolare per coprire.
2. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio-alto e unire i peperoni, le cipolle, lo zenzero e l'aglio, cuocendo per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferire su un piatto.
3. Mettere la bistecca nella padella e cuocere fino a quando non è dorata, circa 2-3 minuti.
4. Aggiungere le verdure nella padella e cuocere ancora per un minuto circa.
5. Servire.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

403 kcal ● 8g proteine ● 27g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
7/8 mazzo (149g)
avocado, tritato
7/8 avocado (176g)
limone, spremuto
7/8 piccolo (51g)

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.

Snack 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 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 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.

Ciotola con banana, mela e burro di mandorle

176 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi di cocco
1/2 cucchiaino (3g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)
banana, affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
mele, tritato
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi di cocco
1 cucchiaino (5g)
burro di mandorle
1 cucchiaino (16g)
banana, affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
mele, tritato
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. Metti i pezzi di banana e mela in una ciotola. Mescola insieme.
2. Guarnisci con scaglie di cocco e irrori con burro di mandorle.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

3/8 tazza(e) - 262 kcal ● 6g proteine ● 24g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
3/4 tazza, senza guscio (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 1/2 oz - 224 kcal ● 26g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
1/4 lbs (128g)

1. Buon appetito.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo al forno

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



Dà 12 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3/4 lbs (340g)

timo, essiccato

1 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.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
 2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
 3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
 4. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori al forno

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



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Petto di pollo al limone e pepe

22 oz - 814 kcal ● 140g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

22 oz (616g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe al limone

4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 3/4 lbs (1232g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (21mL)

pepe al limone

2 3/4 cucchiaino (19g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salmone all'arancia e rosmarino

10 1/2 oz - 813 kcal ● 63g proteine ● 46g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Dà 10 1/2 oz porzioni

salmone

1 3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (298g)

rosmarino, essiccato

1 cucchiaino (1g)

arancia

1 3/4 arancia (270g)

succo di limone

2 1/2 cucchiaino (13mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (7mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

1. Condire il salmone con sale.
2. Mettere una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio.
3. Cuocere il salmone per 4-5 minuti per lato, mettere da parte quando è cotto.
4. Aggiungere il rosmarino nella padella e cuocere per circa un minuto.
5. Spremere le arance e versare il succo d'arancia e di limone nella padella e portare a sobbollire.
6. Abbassare il fuoco a medio-basso fino a quando il liquido si riduce un po'.
7. Rimettere il salmone nella padella e versare la salsa sui filetti.
8. Servire.

Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Fagiolini verdi surgelati

2 tazza (242g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spinaci saltati semplici

348 kcal ● 13g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
olio d'oliva
1 3/4 cucchiaino (26mL)
spinaci freschi
14 tazza(e) (420g)
aglio, tagliato a dadini
1 3/4 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
1/4 tazza (53mL)
spinaci freschi
28 tazza(e) (840g)
aglio, tagliato a dadini
3 1/2 spicchio (11g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

8 oz - 558 kcal ● 52g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia
3/4 cucchiaino (11g)
miele
1/2 cucchiaino (11g)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
sale
1 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia
1 1/2 cucchiaino (23g)
miele
1 cucchiaino (21g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 lbs (454g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungì le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo al miele e senape

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g proteine ● 21g grassi ● 47g carboidrati ● 2g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (378g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

miele

2 2/3 cucchiaino (57g)

dijon

2 2/3 cucchiaino (42g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa la salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto.
5. Togli dalla padella e servi.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.