

Dieta - Menu dieta paleo da 2700 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 2622 kcal ● 186g proteine (28%) ● 155g grassi (53%) ● 87g carboidrati (13%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

530 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi



Insalata di uova e avocado
531 kcal

Pranzo

850 kcal, 64g proteine, 13g carboidrati netti, 58g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
1 1/2 braciola(e)- 642 kcal



Pomodori al forno
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

Snack

325 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Cena

915 kcal, 76g proteine, 35g carboidrati netti, 48g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
10 2/3 oz- 744 kcal



Verdure miste
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Giorno 2 2660 kcal ● 182g proteine (27%) ● 147g grassi (50%) ● 101g carboidrati (15%) ● 52g fibre (8%)

Colazione

530 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi



Insalata di uova e avocado
531 kcal

Pranzo

915 kcal, 62g proteine, 48g carboidrati netti, 48g grassi



Salsiccia di pollo
4 salsiccia- 508 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Patatine fritte al forno
290 kcal

Snack

325 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Cena

890 kcal, 75g proteine, 13g carboidrati netti, 49g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
490 kcal



Cavolo collard all'aglio
398 kcal

Giorno 3

2732 kcal ● 191g proteine (28%) ● 171g grassi (56%) ● 71g carboidrati (10%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

505 kcal, 28g proteine, 5g carboidrati netti, 38g grassi



Avocado
176 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

315 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



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



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Pranzo

980 kcal, 57g proteine, 20g carboidrati netti, 68g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Insalata di avocado, mela e pollo
687 kcal

Cena

930 kcal, 78g proteine, 31g carboidrati netti, 50g grassi



Peperoni ripieni al taco (paleo)
3 peperone ripieno(i)- 640 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



"Riso" di cavolfiore al 'burro'
172 kcal

Giorno 4

2732 kcal ● 191g proteine (28%) ● 171g grassi (56%) ● 71g carboidrati (10%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

505 kcal, 28g proteine, 5g carboidrati netti, 38g grassi



Avocado
176 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

315 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



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



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Pranzo

980 kcal, 57g proteine, 20g carboidrati netti, 68g grassi



Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal



Insalata di avocado, mela e pollo
687 kcal

Cena

930 kcal, 78g proteine, 31g carboidrati netti, 50g grassi



Peperoni ripieni al taco (paleo)
3 peperone ripieno(i)- 640 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



"Riso" di cavolfiore al 'burro'
172 kcal

Giorno 5

2735 kcal ● 237g proteine (35%) ● 147g grassi (48%) ● 86g carboidrati (13%) ● 31g fibre (4%)

Colazione

505 kcal, 28g proteine, 5g carboidrati netti, 38g grassi



Avocado
176 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

315 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



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



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Pranzo

895 kcal, 62g proteine, 23g carboidrati netti, 58g grassi



Patatine di carota
184 kcal



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 tazza(e)- 326 kcal

Cena

1015 kcal, 120g proteine, 42g carboidrati netti, 37g grassi



Patatine fritte al forno
290 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
18 oz- 666 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 6

2669 kcal ● 197g proteine (30%) ● 152g grassi (51%) ● 98g carboidrati (15%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate con verdure e bacon
256 kcal



Sedano e burro di mandorle
200 kcal

Snack

395 kcal, 43g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
288 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

895 kcal, 62g proteine, 23g carboidrati netti, 58g grassi



Patatine di carota
184 kcal



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 tazza(e)- 326 kcal

Cena

925 kcal, 69g proteine, 40g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata di bistecca e barbabietole
703 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Brodo di ossa
2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 7

2675 kcal ● 226g proteine (34%) ● 142g grassi (48%) ● 88g carboidrati (13%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate con verdure e bacon
256 kcal



Sedano e burro di mandorle
200 kcal

Snack

395 kcal, 43g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
288 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

900 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde
902 kcal

Cena

925 kcal, 69g proteine, 40g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata di bistecca e barbabietole
703 kcal



Kiwi
3 kiwi- 140 kcal



Brodo di ossa
2 tazza(e)- 81 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
28 grande (1400g)
- ghee
2 2/3 cucchiaino (36g)

Frutta e succhi di frutta

- kiwi
20 frutto (1380g)
- avocado
5 1/3 avocado (1071g)
- succo di lime
1 3/4 fl oz (55mL)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- mele
3 1/4 media (Ø 7,5 cm) (592g)

Spezie ed erbe aromatiche

- senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (15g)
- timo, essiccato
1 1/2 g (1g)
- sale
2 cucchiaino (11g)
- aglio in polvere
3/4 cucchiaino (7g)
- cumino macinato
1/3 oz (9g)
- coriandolo macinato
3/4 cucchiaino (4g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- miscela per taco
1 cucchiaino (9g)
- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (2g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (8g)

Dolci

- miele
2 cucchiaino (14g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 lbs (643g)

Altro

- insalata mista
10 tazza (305g)
- cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1/4 lbs (128g)
- brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

Prodotti a base di maiale

- bracioline di lonza di maiale, senza osso, crude
1 1/2 braciola (278g)
- bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)
- bacon cotto
2 fetta(e) (20g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 1/3 oz (104mL)
- olio
4 oz (120mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta
4 salsiccia (336g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
- sirloin crudo
15 oz (425g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
14 cucchiaino (224g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
13 1/4 cucchiaino, senza guscio (83g)
- burro di mandorle
2 oz (57g)

- cosce di pollo disossate senza pelle**
2/3 lb (302g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
3 lbs (1269g)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate**
1 3/4 tazza (236g)
- aglio**
6 spicchio(i) (18g)
- pomodori**
4 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (582g)
- cipolla**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (63g)
- patate**
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
1 1/4 lbs (567g)
- sedano crudo**
5/6 mazzo (432g)
- peperone**
3 1/2 grande (593g)
- purea di pomodoro**
3/4 tazza (188g)
- carote**
1 lbs (453g)
- broccoli**
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
3 barbabietta(e) (150g)
- cetriolo**
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)

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

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
5 bustina (370g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di uova e avocado

531 kcal ● 29g proteine ● 39g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
avocado
2/3 avocado (134g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
uova, sode e raffreddate
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
avocado
1 1/3 avocado (268g)
insalata mista
2 2/3 tazza (80g)
uova, sode e raffreddate
8 grande (400g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

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 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano 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.
-

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.

Sedano e burro di mandorle

200 kcal ● 7g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di mandorle
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
burro di mandorle
2 oz (57g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 1/2 braciola(e) - 642 kcal ● 62g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 braciola(e) porzioni

sale

3 pizzico (2g)

cumino macinato

3/4 cucchiaino (5g)

coriandolo macinato

3/4 cucchiaino (4g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

1 1/2 braciola (278g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

aglio, tritato

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

olio d'oliva, diviso

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salsiccia di pollo

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



Dà 4 salsiccia porzioni

Salsiccia di pollo, cotta
4 salsiccia (336g)

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

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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.

Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



patate
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 2/3 cucchiaino, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
13 1/3 cucchiaino, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di avocado, mela e pollo

687 kcal ● 51g proteine ● 41g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 1/2 cucchiaino, tritata (16g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (19mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico, macinato (0g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (213g)
avocado, tritato
5/8 avocado (126g)
mele, tritato finemente
5/8 media (Ø 7,5 cm) (114g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
5 cucchiaino, tritata (32g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
15 oz (425g)
avocado, tritato
1 1/4 avocado (251g)
mele, tritato finemente
1 1/4 media (Ø 7,5 cm) (228g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
5. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Patatine di carota

184 kcal ● 2g proteine ● 10g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaino (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
carote, sbucciato
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (2g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
carote, sbucciato
16 oz (453g)

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.

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

6 oz (170g)

timo, essiccato

1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Riso di cavolfiore con bacon

2 tazza(e) - 326 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

cavolfiore surgelato

2 tazza (227g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo

4 fetta(e) (113g)

cavolfiore surgelato

4 tazza (454g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata paleo di pollo con salsa verde

902 kcal ● 91g proteine ● 49g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

insalata mista

3 tazza (90g)

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

cumino macinato

2 cucchiaino (4g)

salsa verde

2 cucchiaino (32g)

avocado, affettato

4 fette (100g)

pomodori, tritato

1 pomodoro roma (80g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
3. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

Snack 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 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.

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo e tonno

288 kcal ● 42g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
2 1/2 bustina (185g)
cetriolo, affettato
5/8 cetriolo (21 cm) (188g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
5 bustina (370g)
cetriolo, affettato
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)

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

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteine ● 46g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

1 cucchiaio (15g)

miele

2 cucchiaino (14g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, macinato (1g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2/3 lbs (302g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi 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.

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 3/4 tazza (236g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cosce di pollo al timo e lime

490 kcal ● 58g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



cosce di pollo disossate senza pelle

2/3 lb (302g)

timo, essiccato

1/3 cucchiaino, foglie (0g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Cavolo collard all'aglio

398 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 23g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/4 lbs (567g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
3 3/4 spicchio(i) (11g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Peperoni ripieni al taco (paleo)

3 peperone ripieno(i) - 640 kcal ● 75g proteine ● 26g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

peperone
3 piccolo (222g)
miscela per taco
1/2 cucchiaio (4g)
purea di pomodoro
6 cucchiaio (94g)
carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (340g)
salsa verde
6 cucchiaio (96g)

Per tutti i 2 pasti:

peperone
6 piccolo (444g)
miscela per taco
1 cucchiaio (9g)
purea di pomodoro
3/4 tazza (188g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
salsa verde
3/4 tazza (192g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nTaglia le calotte dei peperoni ed elimina i semi. Metti da parte.\r\nIn una padella grande, rosola la carne macinata con sale e pepe per 8-10 minuti.\r\nAggiungi la passata di pomodoro, il condimento per taco e circa metà della salsa verde. Fai sobbollire per 2-4 minuti e poi spegni il fuoco.\r\nRiempi i peperoni con il composto di taco. Cuoci in forno per 20 minuti finché i peperoni sono teneri. \r\nCompleta con la restante salsa verde e servi.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (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)

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.

"Riso" di cavolfiore al 'burro'

172 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

ghee
4 cucchiaino (18g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

Per tutti i 2 pasti:

ghee
2 2/3 cucchiaino (36g)
cavolfiore surgelato
4 tazza (454g)

1. Cuoci il cavolfiore congelato seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mescola il ghee e condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



patate

3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Petto di pollo al limone e pepe

18 oz - 666 kcal ● 114g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaino (8g)

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.

Pomodori al forno

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



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di bistecca e barbabietole

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



Per singolo pasto:

sirloin crudo

1/2 lbs (213g)

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

broccoli

3/4 tazza, tritata (68g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

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

Per tutti i 2 pasti:

sirloin crudo

15 oz (425g)

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

broccoli

1 1/2 tazza, tritata (137g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

3 barbabietta(e) (150g)

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.

Kiwi

3 kiwi - 140 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

kiwi

3 frutto (207g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi

6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

1. **Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.**
-