

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

## Giorno 1

2794 kcal ● 199g proteine (29%) ● 161g grassi (52%) ● 103g carboidrati (15%) ● 35g fibre (5%)

### Colazione

515 kcal, 29g proteine, 23g carboidrati netti, 32g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Pancetta**

8 fetta (fette)- 404 kcal

### Snack

350 kcal, 32g proteine, 17g carboidrati netti, 16g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

173 kcal



**Semi di girasole**

120 kcal



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal

### Pranzo

960 kcal, 55g proteine, 12g carboidrati netti, 72g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 443 kcal



**Insalata di pollo allo spiedo e pomodori**

514 kcal

### Cena

965 kcal, 84g proteine, 51g carboidrati netti, 41g grassi



**Patate dolci arrosto al rosmarino**

368 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

12 oz- 599 kcal

## Giorno 2

2779 kcal ● 183g proteine (26%) ● 167g grassi (54%) ● 103g carboidrati (15%) ● 33g fibre (5%)

### Colazione

515 kcal, 29g proteine, 23g carboidrati netti, 32g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Pancetta**

8 fetta (fette)- 404 kcal

### Snack

350 kcal, 32g proteine, 17g carboidrati netti, 16g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

173 kcal



**Semi di girasole**

120 kcal



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal

### Pranzo

960 kcal, 55g proteine, 12g carboidrati netti, 72g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 443 kcal



**Insalata di pollo allo spiedo e pomodori**

514 kcal

### Cena

950 kcal, 68g proteine, 51g carboidrati netti, 47g grassi



**Spicchi di patata dolce**

347 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



**Tritato di tacchino base**

10 2/3 oz- 500 kcal

## Giorno 3

2600 kcal ● 182g proteine (28%) ● 161g grassi (56%) ● 71g carboidrati (11%) ● 34g fibre (5%)

### Colazione

515 kcal, 25g proteine, 37g carboidrati netti, 26g grassi



**Pompelmo**  
1 pompelmo- 119 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
91 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
304 kcal

### Snack

295 kcal, 12g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Uva**  
116 kcal

### Pranzo

775 kcal, 59g proteine, 6g carboidrati netti, 54g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**Salmone con salsa all'avocado**  
9 oz- 718 kcal

### Cena

1015 kcal, 86g proteine, 7g carboidrati netti, 67g grassi



**Cosce di pollo al forno**  
12 oz- 770 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
3 1/2 tazza(e)- 244 kcal

## Giorno 4

2600 kcal ● 182g proteine (28%) ● 161g grassi (56%) ● 71g carboidrati (11%) ● 34g fibre (5%)

### Colazione

515 kcal, 25g proteine, 37g carboidrati netti, 26g grassi



**Pompelmo**  
1 pompelmo- 119 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
91 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
304 kcal

### Snack

295 kcal, 12g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Uva**  
116 kcal

### Pranzo

775 kcal, 59g proteine, 6g carboidrati netti, 54g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**Salmone con salsa all'avocado**  
9 oz- 718 kcal

### Cena

1015 kcal, 86g proteine, 7g carboidrati netti, 67g grassi



**Cosce di pollo al forno**  
12 oz- 770 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
3 1/2 tazza(e)- 244 kcal

## Giorno 5

2754 kcal ● 274g proteine (40%) ● 123g grassi (40%) ● 98g carboidrati (14%) ● 39g fibre (6%)

### Colazione

515 kcal, 25g proteine, 37g carboidrati netti, 26g grassi



**Pompelmo**  
1 pompelmo- 119 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
91 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
304 kcal

### Snack

390 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 7g grassi



**Frullato proteico fragola e banana**  
1 frullato(i)- 388 kcal

### Pranzo

940 kcal, 138g proteine, 3g carboidrati netti, 42g grassi



**Funghi saltati**  
4 oz di funghi- 95 kcal



**Petto di pollo base**  
21 1/3 oz- 847 kcal

### Cena

910 kcal, 82g proteine, 17g carboidrati netti, 49g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

## Giorno 6

2786 kcal ● 229g proteine (33%) ● 140g grassi (45%) ● 122g carboidrati (18%) ● 31g fibre (5%)

### Colazione

435 kcal, 15g proteine, 26g carboidrati netti, 26g grassi



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Uovo nella melanzana**  
241 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
91 kcal

### Snack

390 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 7g grassi



**Frullato proteico fragola e banana**  
1 frullato(i)- 388 kcal

### Pranzo

940 kcal, 138g proteine, 3g carboidrati netti, 42g grassi



**Funghi saltati**  
4 oz di funghi- 95 kcal



**Petto di pollo base**  
21 1/3 oz- 847 kcal

### Cena

1020 kcal, 46g proteine, 52g carboidrati netti, 65g grassi



**Cosce di pollo paleo con funghi**  
6 oz- 600 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
420 kcal

## Giorno 7

2771 kcal ● 197g proteine (28%) ● 142g grassi (46%) ● 139g carboidrati (20%) ● 37g fibre (5%)

### Colazione

435 kcal, 15g proteine, 26g carboidrati netti, 26g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Uovo nella melanzana**

241 kcal



**Cavolo riccio saltato**

91 kcal

### Snack

390 kcal, 29g proteine, 42g carboidrati netti, 7g grassi



**Frullato proteico fragola e banana**

1 frullato(i)- 388 kcal

### Pranzo

925 kcal, 106g proteine, 20g carboidrati netti, 44g grassi



**Petto di pollo marinato**

16 oz- 565 kcal



**Peperoni cotti**

1 peperone(s)- 120 kcal



**Riso di cavolfiore**

4 tazza(e)- 242 kcal

### Cena

1020 kcal, 46g proteine, 52g carboidrati netti, 65g grassi



**Cosce di pollo paleo con funghi**

6 oz- 600 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**

420 kcal

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
6 oz (185mL)
- olio  
6 oz (183mL)
- salsa per marinare  
1/2 tazza (120mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
3/4 oz (22g)
- pepe nero  
1/4 oz (6g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 oz (8g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (5g)
- basilico fresco  
10 1/2 g (11g)
- aceto balsamico  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- timo, essiccato  
2 pizzico, macinato (0g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
5 patata dolce, 12,5 cm (1085g)
- pomodori  
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (791g)
- cetriolo  
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- broccoli surgelati  
12 1/2 tazza (1138g)
- aglio  
3/4 spicchio(i) (2g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
12 tazza, tritata (480g)
- peperone  
3 grande (492g)
- cipolla  
1/2 piccolo (35g)
- funghi  
1 lbs (454g)
- melanzana  
4 fetta/e 2,5 cm (240g)

## Frutta e succhi di frutta

- olive verdi  
12 grande (53g)
- pere  
2 medio (356g)
- succo di limone  
2/3 fl oz (21mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 1/2 lbs (1983g)
- tacchino macinato, crudo  
2/3 lbs (302g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
2 1/4 lbs (1020g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
16 fetta(e) (160g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/2 lbs (215g)
- semi di girasole  
1 1/3 oz (38g)
- latte di cocco in lattina  
1/6 lattina (86mL)

## Altro

- pollo allo spiedo, cotto  
3/4 lbs (340g)
- cubetti di ghiaccio  
3 tazza(e) (420g)
- cavolfiore surgelato  
4 tazza (454g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3 1/4 lattina (566g)
- salmone  
18 oz (510g)

## Bevande

- acqua  
1 3/4 tazza (422mL)
- polvere proteica  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
15 grande (750g)

- Pompelmo**  
4 grande (Ø ~11,5 cm) (1328g)
  - avocado**  
1 1/2 avocado (276g)
  - uva**  
4 tazza (368g)
  - succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)
  - fragole surgelate**  
4 1/2 tazza, non scongelata (671g)
  - banana**  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
  - mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pere**  
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

**pere**  
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pancetta

8 fetta (fette) - 404 kcal ● 28g proteine ● 32g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
8 fetta(e) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
16 fetta(e) (160g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

#### Pompelmo

3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
- 

### Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

#### olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

#### foglie di cavolo riccio (kale)

4 1/2 tazza, tritata (180g)

#### olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal ● 22g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**acqua**  
1/4 tazza (68mL)  
**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**rosmarino, essiccato**  
3 pizzico (0g)  
**pomodori**  
3/4 tazza, tritata (135g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**acqua**  
13 1/2 cucchiaio (203mL)  
**aceto balsamico**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaio (1g)  
**pomodori**  
2 1/4 tazza, tritata (405g)  
**uova**  
9 grande (450g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 1/2 tazza, tritata (180g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

## Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
2 fetta/e 2,5 cm (120g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**melanzana**  
4 fetta/e 2,5 cm (240g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

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.

### Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3 tazza, tritata (120g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

## Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1 tazza, intera (143g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal ● 40g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pollo allo spiedo, cotto**  
6 oz (170g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**pomodori, tagliato a spicchi**  
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**pollo allo spiedo, cotto**  
3/4 lbs (340g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)  
**pomodori, tagliato a spicchi**  
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)

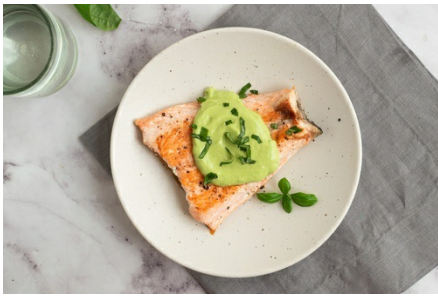
Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Salmone con salsa all'avocado

9 oz - 718 kcal ● 54g proteine ● 54g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/6 avocado (38g)  
**salmone**  
1/2 lbs (255g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/8 lattina (42mL)  
**aglio**  
3/8 spicchio(i) (1g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (6mL)  
**basilico fresco**  
1 1/2 cucchiaino di foglie intere (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
3/8 avocado (75g)  
**salmone**  
18 oz (510g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**latte di cocco in lattina**  
1/6 lattina (85mL)  
**aglio**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**succo di limone**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**basilico fresco**  
3 cucchiaino di foglie intere (5g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il salmone e cuocere per circa 6-8 minuti con la pelle verso il basso o fino a completa cottura. Nel frattempo, in un frullatore, unire avocado, latte di cocco, aglio, succo di limone e basilico. Frullare fino a ottenere una salsa verde e omogenea. Impiattare il salmone e versare la salsa sopra. Servire.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**funghi, a fette**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**funghi, a fette**  
1/2 lbs (227g)

1. Scaldi l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

### Petto di pollo base

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/3 lbs (597g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 2/3 lbs (1195g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Petto di pollo marinato

16 oz - 565 kcal ● 101g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**salsa per marinare**  
1/2 tazza (120mL)

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

### Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 peperone(s) porzioni

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. **Fornello:** Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. **Forno:** Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

## Riso di cavolfiore

4 tazza(e) - 242 kcal ● 4g proteine ● 18g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 tazza(e) porzioni

**cavolfiore surgelato**  
4 tazza (454g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

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

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1 1/2 bustina (111g)  
**cetriolo, affettato**  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**  
3 bustina (222g)  
**cetriolo, affettato**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

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

## Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

---

## Snack 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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.

## Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Frullato proteico fragola e banana

1 frullato(i) - 388 kcal ● 29g proteine ● 7g grassi ● 42g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**cubetti di ghiaccio**  
1 tazza(e) (140g)  
**fragole surgelate**  
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)  
**mandorle**  
10 mandorla (12g)  
**acqua**  
2 cucchiaino (30mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, congelato, pelato e affettato**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(118g)

Per tutti i 3 pasti:

**cubetti di ghiaccio**  
3 tazza(e) (420g)  
**fragole surgelate**  
4 1/2 tazza, non scongelata (671g)  
**mandorle**  
30 mandorla (36g)  
**acqua**  
6 cucchiaino (90mL)  
**polvere proteica**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)  
**banana, congelato, pelato e affettato**  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(354g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Patate dolci arrosto al rosmarino

368 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 43g carboidrati ● 9g fibre



**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 3/4 cucchiaino (2g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)

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.

### 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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Spicchi di patata dolce

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



**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

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.

## Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)

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

## Tritato di tacchino base

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**  
2/3 lbs (302g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (7mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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 con olio d'oliva

3 1/2 tazza(e) - 244 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
3 1/2 tazza (319g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
7 tazza (637g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)

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

---

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Dà 4 mezzo peperone(i) porzioni

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**peperone**  
2 grande (328g)  
**cipolla**  
1/2 piccolo (35g)  
**tonno in scatola, scolato**  
2 lattina (344g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cosce di pollo paleo con funghi

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



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaino (45mL)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
2 coscia(e) (340g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di pollice**  
1/2 lbs (227g)

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.

### Patate dolci arrosto al rosmarino

420 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 49g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**rosmarino, essiccato**  
2 cucchiaino (2g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (3g)  
**rosmarino, essiccato**  
4 cucchiaino (4g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

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.