

Dieta - Menu per la dieta paleo da 2900 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 2904 kcal ● 239g proteine (33%) ● 155g grassi (48%) ● 98g carboidrati (14%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

620 kcal, 36g proteine, 4g carboidrati netti, 48g grassi



Avocado
176 kcal



Panino con bacon e uova
1 panino(i)- 442 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi



Sedano e burro di mandorle
200 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

980 kcal, 86g proteine, 26g carboidrati netti, 54g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

980 kcal, 110g proteine, 42g carboidrati netti, 37g grassi



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



Patatine fritte al forno
290 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Giorno 2 2904 kcal ● 239g proteine (33%) ● 155g grassi (48%) ● 98g carboidrati (14%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

620 kcal, 36g proteine, 4g carboidrati netti, 48g grassi



Avocado
176 kcal



Panino con bacon e uova
1 panino(i)- 442 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 16g grassi



Sedano e burro di mandorle
200 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Pranzo

980 kcal, 86g proteine, 26g carboidrati netti, 54g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

980 kcal, 110g proteine, 42g carboidrati netti, 37g grassi



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



Patatine fritte al forno
290 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Giorno 3

2864 kcal ● 249g proteine (35%) ● 147g grassi (46%) ● 97g carboidrati (14%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

505 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

345 kcal, 22g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz- 149 kcal



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

970 kcal, 111g proteine, 21g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal



Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e)- 158 kcal

Cena

1045 kcal, 90g proteine, 27g carboidrati netti, 56g grassi



Noci miste

1/3 tazza(e)- 290 kcal



Uva

97 kcal



Involtino di lattuga con pollo Buffalo

3 involtino(i)- 659 kcal

Giorno 4

2855 kcal ● 211g proteine (30%) ● 172g grassi (54%) ● 79g carboidrati (11%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

505 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

345 kcal, 22g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz- 149 kcal



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

960 kcal, 73g proteine, 4g carboidrati netti, 71g grassi



Bocconcini di bistecca Paleo

12 oz- 861 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal

Cena

1045 kcal, 90g proteine, 27g carboidrati netti, 56g grassi



Noci miste

1/3 tazza(e)- 290 kcal



Uva

97 kcal



Involtino di lattuga con pollo Buffalo

3 involtino(i)- 659 kcal

Giorno 5

2868 kcal ● 218g proteine (30%) ● 177g grassi (55%) ● 70g carboidrati (10%) ● 31g fibre (4%)

Colazione

505 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

345 kcal, 22g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz- 149 kcal



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

1045 kcal, 87g proteine, 11g carboidrati netti, 68g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal



Salmone semplice

14 oz- 898 kcal

Cena

975 kcal, 83g proteine, 10g carboidrati netti, 63g grassi



Cosce di pollo al forno

12 oz- 770 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal

Giorno 6

2859 kcal ● 216g proteine (30%) ● 161g grassi (51%) ● 105g carboidrati (15%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

425 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 31g grassi



Cioccolato fondente

4 quadretto(i)- 239 kcal



Pistacchi

188 kcal

Snack

345 kcal, 34g proteine, 27g carboidrati netti, 8g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno

230 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal

Pranzo

1060 kcal, 88g proteine, 12g carboidrati netti, 69g grassi



Piselli mangiatutto

123 kcal



Pollo fritto low carb

16 oz- 936 kcal

Cena

1030 kcal, 84g proteine, 46g carboidrati netti, 53g grassi



Barbabietole

8 barbabietole- 193 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

12 oz- 837 kcal

Giorno 7

2859 kcal ● 216g proteine (30%) ● 161g grassi (51%) ● 105g carboidrati (15%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

425 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 31g grassi



Cioccolato fondente

4 quadretto(i)- 239 kcal



Pistacchi

188 kcal

Snack

345 kcal, 34g proteine, 27g carboidrati netti, 8g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno

230 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal

Pranzo

1060 kcal, 88g proteine, 12g carboidrati netti, 69g grassi



Piselli mangiatutto

123 kcal



Pollo fritto low carb

16 oz- 936 kcal

Cena

1030 kcal, 84g proteine, 46g carboidrati netti, 53g grassi



Barbabietole

8 barbabietole- 193 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

12 oz- 837 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 lbs (2710g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 1/4 lbs (1021g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 1/4 oz (104mL)
- olio
2 3/4 oz (84mL)
- condimento per insalata
5 cucchiaio (77mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
2 cucchiaio (14g)
- pepe nero
3 g (3g)
- sale
1/2 oz (14g)
- aceto di mele
3/4 cucchiaio (11g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
24 foglie (12g)
- timo, essiccato
1/2 cucchiaio, macinato (2g)
- senape marrone da gastronomia
2 1/4 cucchiaio (34g)
- condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)
- spinaci freschi
17 1/3 tazza(e) (520g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- cavolini di Bruxelles
2 1/4 tazza (198g)
- pomodori
9 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1085g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (402g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (529g)
- olive verdi
24 grande (106g)
- pere
8 medio (1424g)
- uva
3 1/3 tazza (307g)

Prodotti a base di maiale

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

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
16 grande (800g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1 cucchiaio (15mL)
- cioccolato fondente, 70-85%
8 quadrato/i (80g)
- miele
1 1/2 cucchiaio (32g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 oz (117g)
- burro di mandorle
2 1/2 oz (73g)
- noci miste
2/3 tazza (89g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)
- salsa piccante
2 cucchiaio (30mL)

- lattuga romana (romaine)
7/8 testa (543g)
- piselli sugar snap surgelati
5 2/3 tazza (816g)
- carote
3/8 medio (23g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
16 barbabietta(e) (800g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Altro

- cotenna di maiale (pork rinds)
4 oz (113g)
- cosce di pollo con pelle
2 lbs (907g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
3/4 lbs (340g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
14 oz (397g)
 - tonno in scatola
4 bustina (296g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

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

Panino con bacon e uova

1 panino(i) - 442 kcal ● 34g proteine ● 34g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)
uova
4 grande (200g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Prendi le strisce di bacon e tagliale a metà nel senso della lunghezza in modo da raddoppiare il numero di strisce (12 per ogni panino).
3. Per ogni lato di un 'panino', usa 6 strisce, con 3 posizionate verticalmente e 3 orizzontalmente. Intreccia i pezzi per creare una treccia.
4. Quando entrambi i lati del 'panino' sono pronti, mettili su una teglia e cuoci in forno per 20-30 minuti, girandoli a metà cottura.
5. Cuoci le uova secondo la tua preferenza.
6. Togli il bacon dal forno e, una volta raffreddato un po', metti le uova tra i 'panini' per formare il sandwich.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pera
2 medio (356g)

Per tutti i 3 pasti:

pera
6 medio (1068g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
12 grande (600g)

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

380 kcal ● 6g proteine ● 29g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero

1/2 cucchiaio (8mL)

noci

3 cucchiaio, tritato (21g)

aceto di mele

1 cucchiaino (6g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (17mL)

mele, tritato

1/4 piccola (Ø 7 cm) (37g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

1 tazza (99g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero

1 cucchiaio (15mL)

noci

6 cucchiaio, tritato (42g)

aceto di mele

3/4 cucchiaio (11g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

mele, tritato

1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

2 1/4 tazza (198g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Pollo al forno con pomodori e olive

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata base di pollo e spinaci

812 kcal ● 107g proteine ● 37g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



spinaci freschi
5 1/3 tazza(e) (160g)
olio
1 cucchiaio (13mL)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
16 oz (454g)

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.

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.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Bocconcini di bistecca Paleo

12 oz - 861 kcal ● 69g proteine ● 64g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sirloin crudo

3/4 lbs (340g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
2. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
3. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi l'aglio. Lascia cuocere per circa un minuto finché non sprigiona aroma. Mescola per ricoprire i bocconcini. 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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata
1 cucchiaino (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Salmone semplice

14 oz - 898 kcal ● 81g proteine ● 64g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

salmone

14 oz (397g)

olio

3/4 cucchiaino (12mL)

1. Strofinare il salmone con olio e condire con un po' di sale e pepe.
2. Cuocere in padella o al forno:
3. **FRIGGERE IN PADELLA:** Scaldare una padella a fuoco medio. Mettere il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuocere circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. **COTTURA IN FORNO:** Preriscaldare il forno a 400°F (200°C). Mettere i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per 12-15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo fritto low carb

16 oz - 936 kcal ● 80g proteine ● 68g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa piccante
3 cucchiaino (15mL)
condimento Cajun
1/4 cucchiaino (1g)
cosce di pollo con pelle
16 oz (454g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa piccante
2 cucchiaino (30mL)
condimento Cajun
1/2 cucchiaino (3g)
cosce di pollo con pelle
32 oz (907g)
cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato
1 oz (28g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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

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.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori

6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori

12 pomodorini (204g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)

1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)

3 oz (85g)

1. Buon appetito.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)

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

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo e tonno

230 kcal ● 34g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
2 bustina (148g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
4 bustina (296g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)

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

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
1 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Patatine fritte al forno

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

patate
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)
(554g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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. Arrostisci 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.

Spinaci saltati semplici

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

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 3 e giorno 4

Noci miste

1/3 tazza(e) - 290 kcal ● 9g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
1/3 tazza (45g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
2/3 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uva

97 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 2/3 tazza (153g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 1/3 tazza (307g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con pollo Buffalo

3 involtino(i) - 659 kcal ● 80g proteine ● 31g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

lattuga romana (romaine)

3 foglia esterna (84g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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

3/4 lbs (340g)

pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

salsa Frank's Red Hot

1/2 tazza (120mL)

lattuga romana (romaine)

6 foglia esterna (168g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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

1 1/2 lbs (680g)

pomodori, tagliato a metà

1/2 tazza di pomodorini (75g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
 2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
 3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
 4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
 5. Assembla l'involtino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
 6. Servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

piselli sugar snap surgelati

1 2/3 tazza (240g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Barbabietole

8 barbabietole - 193 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

8 barbabietta(e) (400g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

16 barbabietta(e) (800g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

12 oz - 837 kcal ● 77g proteine ● 52g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia

1 cucchiaio (17g)

miele

3/4 cucchiaio (16g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, macinato (1g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia

2 1/4 cucchiaio (34g)

miele

1 1/2 cucchiaio (32g)

timo, essiccato

1/2 cucchiaio, macinato (2g)

sale

3 pizzico (2g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 lbs (680g)

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.