

Dieta - Menu dieta paleo da 3100 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 3081 kcal ● 234g proteine (30%) ● 185g grassi (54%) ● 65g carboidrati (8%) ● 57g fibre (7%)

Colazione

570 kcal, 25g proteine, 23g carboidrati netti, 37g grassi



Anguria
8 oz- 82 kcal



Uova con pomodoro e avocado
489 kcal

Snack

425 kcal, 39g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal



Barchette di cetriolo con tonno
12 barchetta di cetriolo- 207 kcal

Pranzo

1045 kcal, 88g proteine, 22g carboidrati netti, 57g grassi



Insalata di pollo e avocado
1001 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Cena

1045 kcal, 83g proteine, 14g carboidrati netti, 65g grassi



Semi di girasole
316 kcal



Insalata di tonno e avocado
727 kcal

Giorno 2 3100 kcal ● 277g proteine (36%) ● 176g grassi (51%) ● 59g carboidrati (8%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

570 kcal, 25g proteine, 23g carboidrati netti, 37g grassi



Anguria
8 oz- 82 kcal



Uova con pomodoro e avocado
489 kcal

Snack

425 kcal, 39g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal



Barchette di cetriolo con tonno
12 barchetta di cetriolo- 207 kcal

Pranzo

1060 kcal, 131g proteine, 16g carboidrati netti, 49g grassi



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
18 oz- 899 kcal

Cena

1045 kcal, 83g proteine, 14g carboidrati netti, 65g grassi



Semi di girasole
316 kcal



Insalata di tonno e avocado
727 kcal

Giorno 3

3121 kcal ● 299g proteine (38%) ● 168g grassi (49%) ● 66g carboidrati (8%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

535 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 33g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Fette di mela con mirtilli e noci
1 mela(e)- 396 kcal

Snack

425 kcal, 39g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal



Barchette di cetriolo con tonno
12 barchetta di cetriolo- 207 kcal

Pranzo

1060 kcal, 131g proteine, 16g carboidrati netti, 49g grassi



Riso di cavolfiore con bacon
1 tazza(e)- 163 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
18 oz- 899 kcal

Cena

1100 kcal, 108g proteine, 15g carboidrati netti, 61g grassi



Petto di pollo al balsamico
16 oz- 631 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal

Giorno 4

3092 kcal ● 219g proteine (28%) ● 182g grassi (53%) ● 102g carboidrati (13%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

535 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 33g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Fette di mela con mirtilli e noci
1 mela(e)- 396 kcal

Snack

380 kcal, 35g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



Beef jerky
220 kcal



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

Pranzo

1080 kcal, 55g proteine, 28g carboidrati netti, 77g grassi



Anacardi tostati
5/8 tazza(e)- 487 kcal



Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado
1 1/2 wrap(i)- 593 kcal

Cena

1100 kcal, 108g proteine, 15g carboidrati netti, 61g grassi



Petto di pollo al balsamico
16 oz- 631 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal

Giorno 5

3039 kcal ● 286g proteine (38%) ● 137g grassi (41%) ● 128g carboidrati (17%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

535 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 33g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Fette di mela con mirtilli e noci

1 mela(e)- 396 kcal

Snack

380 kcal, 35g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



Beef jerky

220 kcal



Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e)- 158 kcal

Pranzo

1080 kcal, 124g proteine, 57g carboidrati netti, 35g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

18 2/3 oz- 691 kcal



Spicchi di patata dolce

391 kcal

Cena

1045 kcal, 106g proteine, 12g carboidrati netti, 58g grassi



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal

Giorno 6

3029 kcal ● 269g proteine (36%) ● 154g grassi (46%) ● 99g carboidrati (13%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

540 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi



Palline proteiche alle mandorle

4 palline- 539 kcal

Snack

360 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



Uova ripiene all'avocado

2 uova- 257 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

1080 kcal, 124g proteine, 57g carboidrati netti, 35g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

18 2/3 oz- 691 kcal



Spicchi di patata dolce

391 kcal

Cena

1045 kcal, 106g proteine, 12g carboidrati netti, 58g grassi



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal

Giorno 7

3133 kcal ● 204g proteine (26%) ● 192g grassi (55%) ● 92g carboidrati (12%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

540 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 42g grassi



Palline proteiche alle mandorle

4 palline- 539 kcal

Pranzo

1130 kcal, 83g proteine, 35g carboidrati netti, 64g grassi



Anacardi tostati

3/8 tazza(e)- 313 kcal



Club di prosciutto in involtino di lattuga

3 1/2 wrap(i)- 819 kcal

Snack

360 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 20g grassi



Uova ripiene all'avocado

2 uova- 257 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Cena

1100 kcal, 82g proteine, 27g carboidrati netti, 66g grassi



Insalata di avocado, mela e pollo

1100 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1/4 lbs (99g)
- noci miste
3/4 tazza (101g)
- burro di mandorle
1/2 lbs (253g)
- noci
12 noci (24g)
- anacardi tostati
1 tazza (131g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
11 1/4 avocado (2253g)
- succo di lime
5 1/2 fl oz (166mL)
- anguria
16 oz (453g)
- olive verdi
36 grande (158g)
- mele
7 media (Ø 7,5 cm) (1274g)
- mirtilli
3/4 tazza (111g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/4 oz (34g)
- pepe nero
1/3 oz (9g)
- basilico fresco
42 foglie (21g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)
- aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
- pepe al limone
2 1/3 cucchiaino (16g)
- dijon
1 3/4 cucchiaino (26g)

Altro

- insalata mista
3 1/3 tazza (100g)
- cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
6 lattina (1017g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
13 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1694g)
- cipolla
3 medio (dia. 6,4 cm) (317g)
- cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
- sottaceti
18 media (7,5 cm lunga) (504g)
- lattuga romana (romaine)
5 foglia esterna (140g)
- patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- sedano crudo
4 cucchiaino, tritato (25g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
16 grande (800g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 lbs (4549g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (102mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (106mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
- bacon cotto
3 fetta(e) (30g)

Salsicce e salumi

miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

farina di mandorle
4 cucchiaio (28g)

affettati di prosciutto
1 1/4 lbs (567g)

Snack

jerky di manzo
6 oz (170g)

Bevande

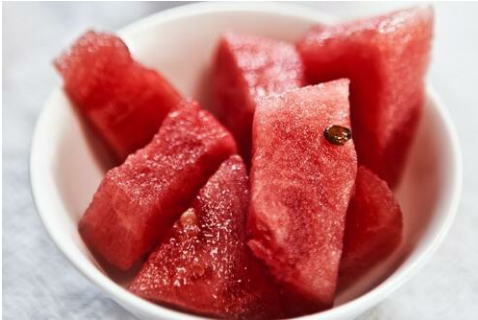
polvere proteica
4 cucchiaio (23g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anguria

8 oz - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
8 oz (227g)

Per tutti i 2 pasti:

anguria
16 oz (453g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.

Uova con pomodoro e avocado

489 kcal ● 23g proteine ● 37g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

sale
3 pizzico (1g)
uova
3 grande (150g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
pomodori
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)
basilico fresco, tritato
3 foglie (2g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (2g)
uova
6 grande (300g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
pomodori
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)
avocado, affettato
1 1/2 avocado (302g)
basilico fresco, tritato
6 foglie (3g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

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.
-

Fette di mela con mirilli e noci

1 mela(e) - 396 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 29g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
mirilli
4 cucchiaio (37g)
noci, tritato
4 noci (8g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
burro di mandorle
6 cucchiaio (96g)
mirilli
3/4 tazza (111g)
noci, tritato
12 noci (24g)

1. Taglia la mela a fette (circa 6 fette per mela). Rimuovi il torsolo e i semi al centro delle fette con un coltello.
 2. Spalma il burro di mandorle sulle fette e guarnisci con mirilli e noci tritate. Servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Palline proteiche alle mandorle

4 palline - 539 kcal ● 25g proteine ● 42g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
4 cucchiaio (63g)
farina di mandorle
2 cucchiaio (14g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
1/2 tazza (125g)
farina di mandorle
4 cucchiaio (28g)
polvere proteica
4 cucchiaio (23g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pollo e avocado

1001 kcal ● 86g proteine ● 56g grassi ● 16g carboidrati ● 21g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

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.

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 pomodorini porzioni

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Riso di cavolfiore con bacon

1 tazza(e) - 163 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)
cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

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.

Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
olive verdi
36 grande (158g)
pepe nero
1/2 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaio (16g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1021g)
basilico fresco, sminuzzato
36 foglie (18g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Anacardi tostati

5/8 tazza(e) - 487 kcal ● 12g proteine ● 37g grassi ● 24g carboidrati ● 2g fibre

Dà 5/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
9 1/3 cucchiaio (80g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga paleo con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 593 kcal ● 43g proteine ● 40g grassi ● 5g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 1/2 wrap(i) porzioni

lattuga romana (romaine)

1 1/2 foglia esterna (42g)

bacon cotto

3 fetta(e) (30g)

affettati di prosciutto

6 oz (170g)

avocado, a fette

3/4 avocado (151g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon e avocado al centro della foglia di lattuga. Avvolgi. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Petto di pollo al limone e pepe

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 2/3 oz (523g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (9mL)

pepe al limone

3 1/2 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 1/3 lbs (1045g)

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (17mL)

pepe al limone

2 1/3 cucchiaio (16g)

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.

Spicchi di patata dolce

391 kcal ● 5g proteine ● 13g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (17mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 313 kcal ● 8g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
6 cucchiaio (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Club di prosciutto in involtino di lattuga

3 1/2 wrap(i) - 819 kcal ● 75g proteine ● 41g grassi ● 20g carboidrati ● 18g fibre



Dà 3 1/2 wrap(i) porzioni

dijon
1 3/4 cucchiaio (26g)
lattuga romana (romaine)
3 1/2 foglia esterna (98g)
affettati di prosciutto
14 oz (397g)
cipolla
14 fette sottili (126g)
pomodori
7 fetta/e sottili/piccole (105g)
avocado, a fette
7/8 avocado (176g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
3. Avvolgi la foglia. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Barchette di cetriolo con tonno

12 barchetta di cetriolo - 207 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sottaceti
6 media (7,5 cm lunga) (168g)
tonno in scatola
2 bustina (148g)

Per tutti i 3 pasti:

sottaceti
18 media (7,5 cm lunga) (504g)
tonno in scatola
6 bustina (444g)

1. Tagliare i sottaceti dalla base alla punta e con un cucchiaio raschiare alcuni semi all'interno.
 2. Riempire generosamente il centro con il tonno.
 3. Condire con sale/pepe a piacere.
 4. Servire.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Beef jerky

220 kcal ● 32g proteine ● 2g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
6 oz (170g)

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova ripiene all'avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

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 e giorno 2

Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di tonno e avocado

727 kcal ● 68g proteine ● 40g grassi ● 10g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
5/6 avocado (168g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
insalata mista
1 2/3 tazza (50g)
tonno in scatola
1 2/3 lattina (287g)
pomodori
6 2/3 cucchiaino, tritata (75g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 2/3 avocado (335g)
succo di lime
1 cucchiaino (17mL)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
insalata mista
3 1/3 tazza (100g)
tonno in scatola
3 1/3 lattina (573g)
pomodori
13 1/3 cucchiaino, tritata (150g)
cipolla, tritato finemente
5/6 piccolo (58g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
 3. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaio, tritato (60g)
succo di lime
4 cucchiaio (60mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
2 avocado (402g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Petto di pollo base

16 oz - 635 kcal ● 101g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal ● 5g proteine ● 32g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 3/4 cucchiaio, tritato (26g)
succo di lime
1 3/4 cucchiaio (26mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
7/8 avocado (176g)
pomodori, a dadini
7/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (108g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (53g)
succo di lime
1/4 tazza (53mL)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 3/4 avocado (352g)
pomodori, a dadini
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di avocado, mela e pollo

1100 kcal ● 82g proteine ● 66g grassi ● 27g carboidrati ● 19g fibre



sedano crudo
4 cucchiaio, tritata (25g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
3/4 lbs (340g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
mele, tritato finemente
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

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.

