

Dieta - Menù dieta paleo da 3200 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 3170 kcal ● 297g proteine (37%) ● 132g grassi (38%) ● 161g carboidrati (20%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

545 kcal, 30g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Pancetta

8 fetta (fette)- 404 kcal

Snack

390 kcal, 24g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Pranzo

1080 kcal, 108g proteine, 48g carboidrati netti, 45g grassi



Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal



Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce- 309 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

16 oz- 592 kcal

Cena

1155 kcal, 134g proteine, 74g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo al balsamico

20 oz- 789 kcal



Purè di patate dolci

366 kcal

Giorno 2 3155 kcal ● 256g proteine (32%) ● 126g grassi (36%) ● 196g carboidrati (25%) ● 54g fibre (7%)

Colazione

545 kcal, 30g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



Kiwi

3 kiwi- 140 kcal



Pancetta

8 fetta (fette)- 404 kcal

Snack

390 kcal, 24g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Pranzo

1070 kcal, 67g proteine, 83g carboidrati netti, 38g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Insalata di salmone e carciofi

841 kcal

Cena

1155 kcal, 134g proteine, 74g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo al balsamico

20 oz- 789 kcal



Purè di patate dolci

366 kcal

Giorno 3

3142 kcal ● 338g proteine (43%) ● 131g grassi (37%) ● 116g carboidrati (15%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

535 kcal, 31g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



Omelette con bacon

420 kcal



Banana

1 banana(e)- 117 kcal

Snack

390 kcal, 24g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal

Pranzo

1150 kcal, 122g proteine, 69g carboidrati netti, 34g grassi



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

998 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Cena

1070 kcal, 162g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo base

24 oz- 952 kcal



Broccoli

4 tazza(e)- 116 kcal

Giorno 4

3206 kcal ● 326g proteine (41%) ● 125g grassi (35%) ● 148g carboidrati (18%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

535 kcal, 31g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



Omelette con bacon

420 kcal



Banana

1 banana(e)- 117 kcal

Snack

450 kcal, 12g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Semi di girasole

226 kcal

Pranzo

1150 kcal, 122g proteine, 69g carboidrati netti, 34g grassi



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

998 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Cena

1070 kcal, 162g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Petto di pollo base

24 oz- 952 kcal



Broccoli

4 tazza(e)- 116 kcal

Giorno 5

3204 kcal ● 232g proteine (29%) ● 151g grassi (42%) ● 157g carboidrati (20%) ● 72g fibre (9%)

Colazione

540 kcal, 24g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Panino per colazione con portobello
1 panino(i)- 368 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal

Snack

450 kcal, 12g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Pera
2 pera(e)- 226 kcal



Semi di girasole
226 kcal

Pranzo

1065 kcal, 110g proteine, 38g carboidrati netti, 43g grassi



Involtino di lattuga con pollo Buffalo
4 involtino(i)- 878 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Cena

1150 kcal, 86g proteine, 32g carboidrati netti, 65g grassi



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



Insalata mista semplice
237 kcal

Giorno 6

3153 kcal ● 230g proteine (29%) ● 164g grassi (47%) ● 124g carboidrati (16%) ● 66g fibre (8%)

Colazione

540 kcal, 24g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Panino per colazione con portobello
1 panino(i)- 368 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal

Snack

400 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Cioccolato fondente
3 quadretto(i)- 180 kcal

Pranzo

1065 kcal, 110g proteine, 38g carboidrati netti, 43g grassi



Involtino di lattuga con pollo Buffalo
4 involtino(i)- 878 kcal



Kiwi
4 kiwi- 187 kcal

Cena

1150 kcal, 86g proteine, 32g carboidrati netti, 65g grassi



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



Insalata mista semplice
237 kcal

Giorno 7

3185 kcal ● 232g proteine (29%) ● 175g grassi (49%) ● 133g carboidrati (17%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

540 kcal, 24g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Panino per colazione con portobello
1 panino(i)- 368 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal

Snack

400 kcal, 10g proteine, 14g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Cioccolato fondente
3 quadretto(i)- 180 kcal

Pranzo

1145 kcal, 79g proteine, 22g carboidrati netti, 79g grassi



Cosce di pollo Buffalo
16 oz- 934 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
213 kcal

Cena

1100 kcal, 118g proteine, 57g carboidrati netti, 40g grassi



Petto di pollo marinato
18 oz- 636 kcal



Medaglioni di patata dolce
1 1/2 patata dolce- 464 kcal

Frutta e succhi di frutta

- kiwi
14 frutto (966g)
- pere
6 medio (1068g)
- banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)
- avocado
4 avocado (820g)
- arancia
6 arancia (924g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
34 fetta(e) (340g)
- filetto di maiale, crudo
2 1/4 lbs (1021g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- sale
1 oz (24g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (7g)
- paprika
1/4 cucchiaio (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- Fagiolini verdi surgelati
1 2/3 tazza (202g)
- patate dolci
9 1/2 patata dolce, 12,5 cm (1995g)
- pomodori
9 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1161g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
- carciofi, in scatola
1 1/3 tazza di cuori (224g)
- broccoli surgelati
2 1/2 lbs (1154g)
- cappello di portobello
6 pezzo intero (846g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia esterna (224g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 oz (95mL)
- olio
1/4 lbs (134mL)
- vinaigrette balsamica
9 1/3 oz (270mL)
- condimento per insalata
1 1/3 tazza (285mL)
- salsa per marinare
1/2 tazza (134mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 2/3 lbs (4337g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 1/4 cucchiaino (5g)
- insalata mista
5 1/3 confezione (155 g) (827g)
- cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
15 grande (750g)

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
3/4 lbs (340g)
- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 1/2 oz (71g)
- mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
13 1/4 cucchiaio (199mL)

Dolci

peperone
4 grande (656g)

cipolla
1 piccolo (70g)

cetriolo
5/6 cetriolo (21 cm) (251g)

sedano crudo
1 2/3 gambo medio (19–20 cm) (67g)

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

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 e giorno 4

Omelette con bacon

420 kcal ● 29g proteine ● 33g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
uova
3 grande (150g)
bacon cotto, cotto e tritato
3 fetta(e) (30g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
uova
6 grande (300g)
bacon cotto, cotto e tritato
6 fetta(e) (60g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Panino per colazione con portobello

1 panino(i) - 368 kcal ● 21g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
cappello di portobello
2 pezzo intero (282g)
avocado, denso
2 fette (50g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
cappello di portobello
6 pezzo intero (846g)
avocado, denso
6 fette (150g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Rimuovi il grasso dalla padella e metti i cappelli di fungo con la parte piatta rivolta verso il basso nella padella e cuoci per un paio di minuti.
3. Togli i cappelli dalla padella e monta il panino, usando i cappelli come 'panini' e sistemando avocado, verdure e bacon all'interno.
4. Servire.

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
6 arancia (924g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

1 2/3 tazza (202g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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

Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce - 309 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 patata dolce porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

patate dolci, affettato

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

Petto di pollo al limone e pepe

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



Dà 16 oz porzioni

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)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pera

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



Dà 2 pera(e) porzioni

pera
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di salmone e carciofi

841 kcal ● 66g proteine ● 38g grassi ● 40g carboidrati ● 19g fibre



salmone in scatola
3/4 lbs (340g)
carciofi, in scatola
1 1/3 tazza di cuori (224g)
insalata mista
6 tazza (180g)
vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)
pomodori, tagliato a metà
1 1/3 tazza di pomodorini (198g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

998 kcal ● 119g proteine ● 25g grassi ● 59g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

paprika
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3/4 confezione (213g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
18 oz (510g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
1/4 cucchiaio (2g)
broccoli surgelati
1 1/2 confezione (426g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
2 1/4 lbs (1021g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Involtino di lattuga con pollo Buffalo

4 involtino(i) - 878 kcal ● 107g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (80mL)
lattuga romana (romaine)
4 foglia esterna (112g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
16 oz (454g)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
salsa Frank's Red Hot
2/3 tazza (160mL)
lattuga romana (romaine)
8 foglia esterna (224g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
32 oz (907g)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)
avocado, tritato
1 1/3 avocado (268g)

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'involto prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo Buffalo

16 oz - 934 kcal ● 72g proteine ● 71g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaino (40mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

213 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (37mL)
insalata mista
5/6 confezione (155 g) (129g)
cetriolo, affettato
5/6 cetriolo (21 cm) (251g)
pomodori, a dadini
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (102g)
sedano crudo, tritato
1 2/3 gambo medio (19–20 cm) (67g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 3 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)

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

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)

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.

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 3 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

226 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

3 quadretto(i) - 180 kcal ● 2g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%

3 quadrato/i (30g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%

6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteine ● 30g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (567g)

vinaigrette balsamica

5 cucchiaio (75mL)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

miscela di erbe italiane

5 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 1/2 lbs (1134g)

vinaigrette balsamica

10 cucchiaio (150mL)

olio

5 cucchiaino (25mL)

miscela di erbe italiane

1 1/4 cucchiaino (5g)

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.

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

24 oz - 952 kcal ● 151g proteine ● 39g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

olio

3 cucchiaio (45mL)

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.
-

Broccoli

4 tazza(e) - 116 kcal ● 11g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

4 tazza (364g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

8 tazza (728g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

2 avocado (402g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

sale

4 pizzico (2g)

pepe nero

4 pizzico (0g)

peperone

4 grande (656g)

cipolla

1 piccolo (70g)

tonno in scatola, scolato

4 lattina (688g)

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.

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

10 1/2 tazza (315g)

condimento per insalata

2/3 tazza (158mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo marinato

18 oz - 636 kcal ● 113g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

salsa per marinare

1/2 tazza (135mL)

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

Medaglioni di patata dolce

1 1/2 patata dolce - 464 kcal ● 5g proteine ● 21g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/2 patata dolce porzioni

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

patate dolci, affettato

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
 2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
 3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
 4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
 5. Togli dal forno e servi.
-