

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

**Giorno 1** 3363 kcal ● 267g proteine (32%) ● 198g grassi (53%) ● 89g carboidrati (11%) ● 39g fibre (5%)

## Colazione

575 kcal, 33g proteine, 9g carboidrati netti, 43g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
378 kcal

## Snack

475 kcal, 22g proteine, 37g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Datteri**  
1/4 tazza- 154 kcal

## Pranzo

1160 kcal, 69g proteine, 30g carboidrati netti, 75g grassi



**Stufato di manzo e peperoni**  
701 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
460 kcal

## Cena

1150 kcal, 143g proteine, 14g carboidrati netti, 56g grassi



**Zucchine saltate in padella**  
166 kcal



**Petto di pollo marinato**  
18 2/3 oz- 659 kcal



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
325 kcal

**Giorno 2** 3341 kcal ● 300g proteine (36%) ● 183g grassi (49%) ● 81g carboidrati (10%) ● 42g fibre (5%)

## Colazione

575 kcal, 33g proteine, 9g carboidrati netti, 43g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
378 kcal

## Snack

475 kcal, 22g proteine, 37g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Datteri**  
1/4 tazza- 154 kcal

## Pranzo

1140 kcal, 102g proteine, 21g carboidrati netti, 61g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
5 mezzo peperone(i)- 1139 kcal

## Cena

1150 kcal, 143g proteine, 14g carboidrati netti, 56g grassi



**Zucchine saltate in padella**  
166 kcal



**Petto di pollo marinato**  
18 2/3 oz- 659 kcal



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
325 kcal

## Giorno 3

3250 kcal ● 211g proteine (26%) ● 216g grassi (60%) ● 72g carboidrati (9%) ● 43g fibre (5%)

### Colazione

575 kcal, 33g proteine, 9g carboidrati netti, 43g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
378 kcal

### Snack

475 kcal, 22g proteine, 37g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Datteri**  
1/4 tazza- 154 kcal

### Pranzo

1100 kcal, 72g proteine, 12g carboidrati netti, 74g grassi



**Cosce di pollo Buffalo**  
12 oz- 700 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
398 kcal

### Cena

1100 kcal, 84g proteine, 14g carboidrati netti, 76g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
2 braciola(e)- 857 kcal



**Coleslaw**  
244 kcal

## Giorno 4

3276 kcal ● 227g proteine (28%) ● 221g grassi (61%) ● 60g carboidrati (7%) ● 34g fibre (4%)

### Colazione

625 kcal, 34g proteine, 31g carboidrati netti, 37g grassi



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
512 kcal

### Snack

405 kcal, 22g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



**Uova ripiene all'avocado**  
3 uova- 386 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 87g proteine, 9g carboidrati netti, 80g grassi



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
204 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
119 kcal



**Carnitas in slow cooker**  
16 oz- 820 kcal

### Cena

1100 kcal, 84g proteine, 14g carboidrati netti, 76g grassi



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
2 braciola(e)- 857 kcal



**Coleslaw**  
244 kcal

## Giorno 5

3269 kcal ● 291g proteine (36%) ● 188g grassi (52%) ● 64g carboidrati (8%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

625 kcal, 34g proteine, 31g carboidrati netti, 37g grassi



#### Pera

1 pera(e)- 113 kcal



#### Uova strapazzate con verdure e bacon

512 kcal

### Snack

405 kcal, 22g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi



#### Uova ripiene all'avocado

3 uova- 386 kcal



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

1140 kcal, 146g proteine, 19g carboidrati netti, 48g grassi



#### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal



#### Petto di pollo piccante all'aglio e lime

22 oz- 852 kcal

### Cena

1095 kcal, 89g proteine, 8g carboidrati netti, 74g grassi



#### Cavolo collard all'aglio

159 kcal



#### Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz- 938 kcal

## Giorno 6

3270 kcal ● 276g proteine (34%) ● 166g grassi (46%) ● 120g carboidrati (15%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

560 kcal, 31g proteine, 29g carboidrati netti, 29g grassi



#### Ciotola per colazione con manzo

445 kcal



#### Pera

1 pera(e)- 113 kcal

### Snack

455 kcal, 14g proteine, 12g carboidrati netti, 36g grassi



#### Noci miste

1/2 tazza(e)- 435 kcal



#### Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 136g proteine, 16g carboidrati netti, 55g grassi



#### Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal



#### Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz- 899 kcal

### Cena

1115 kcal, 95g proteine, 63g carboidrati netti, 46g grassi



#### Pollo al miele e senape

13 1/3 oz- 729 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal

## Giorno 7

3270 kcal ● 276g proteine (34%) ● 166g grassi (46%) ● 120g carboidrati (15%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

560 kcal, 31g proteine, 29g carboidrati netti, 29g grassi



**Ciotola per colazione con manzo**  
445 kcal



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal

### Snack

455 kcal, 14g proteine, 12g carboidrati netti, 36g grassi



**Noci miste**  
1/2 tazza(e)- 435 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 136g proteine, 16g carboidrati netti, 55g grassi



**Spaghetti di zucchine con pancetta**  
244 kcal



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

### Cena

1115 kcal, 95g proteine, 63g carboidrati netti, 46g grassi



**Pollo al miele e senape**  
13 1/3 oz- 729 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
384 kcal

---

## Verdure e prodotti vegetali

- zucchine  
6 3/4 medio (1323g)
- spinaci freschi  
24 tazza(e) (720g)
- aglio  
19 1/2 spicchio(i) (59g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 2/3 lbs (760g)
- zenzero fresco  
1 1/4 cucchiaino (8g)
- cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (158g)
- peperone  
5 1/4 grande (857g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
2 lbs (964g)
- coriandolo fresco  
2 cucchiaino, tritato (6g)
- pomodori  
60 pomodorini (1020g)
- funghi  
6 oz (170g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/2 oz (12g)
- origano secco  
1 cucchiaino, macinato (2g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaino (9g)
- sale  
1 1/2 oz (40g)
- cumino macinato  
1/2 oz (17g)
- coriandolo macinato  
2 cucchiaino (10g)
- timo, essiccato  
1/8 oz (1g)
- pepe di cayenna  
2 pizzico (0g)
- paprika  
1 pizzico (0g)
- peperoncino in polvere  
2 2/3 cucchiaino (22g)
- dijon  
1/3 tazza (83g)
- basilico fresco  
36 foglie (18g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
7 2/3 lbs (3438g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
7 fetta(e) (198g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
4 braciola (740g)
- bacon cotto  
4 fetta(e) (40g)
- spalla di maiale  
1 lbs (453g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
32 grande (1600g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
10 oz (283g)
- carne macinata di manzo (93% magra)  
1/2 lbs (226g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
6 1/2 avocado (1315g)
- limone  
3 grande (240g)
- datteri snocciolati  
3/4 tazza (150g)
- succo di lime  
2 fl oz (64mL)
- succo di limone  
3 cucchiaino (45mL)
- pere  
4 medio (712g)
- olive verdi  
36 grande (158g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
3 oz (85g)
- noci miste  
1 tazza (134g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/2 lbs (272mL)
- salsa per marinare  
56 cucchiaino (281mL)
- olio  
1/4 lbs (109mL)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 1/2 lattina (430g)
- salmone  
14 oz (397g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaio (29mL)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
3/4 lbs (340g)
- mix per insalata di cavolo  
1 confezione (400 g) (397g)

## Dolci

- miele  
1/3 tazza (113g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaio (45mL)  
**spinaci freschi**  
24 tazza(e) (720g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3 spicchio (9g)

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.

### Cavolo riccio e uova

378 kcal ● 26g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**uova**  
12 grande (600g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3 tazza, tritata (120g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Pera

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



Per singolo pasto:

**pera**  
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

**pera**  
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Uova strapazzate con verdure e bacon

512 kcal ● 34g proteine ● 36g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
4 cucchiaio, tritata (40g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**peperone**  
1 tazza, tritata (149g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1/2 tazza, tritata (80g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**uova**  
8 grande (400g)  
**peperone**  
2 tazza, tritata (298g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
4 fetta(e) (40g)

1. Sbatti le uova con cipolle, peperoni, bacon e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a quando è caldo.
  3. Versa il composto di uova.
  4. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale.
  5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a che le uova non sono consistenti e non rimane uovo liquido.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola per colazione con manzo

445 kcal ● 30g proteine ● 29g grassi ● 8g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**carne macinata di manzo (93% magra)**

4 oz (113g)

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**cumino macinato**

1 cucchiaino (2g)

**peperoncino in polvere**

1 cucchiaino (3g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**funghi, affettato**

3 oz (85g)

**avocado, affettato**

1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**carne macinata di manzo (93% magra)**

1/2 lbs (226g)

**foglie di cavolo riccio (kale)**

2 tazza, tritata (80g)

**cumino macinato**

2 cucchiaino (4g)

**peperoncino in polvere**

2 cucchiaino (5g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**funghi, affettato**

6 oz (170g)

**avocado, affettato**

1 avocado (201g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi i funghi e soffriggi un paio di minuti finché non si ammorbidiscono.
2. Aggiungi il manzo, le spezie e un pizzico di sale e pepe nella padella. Sbriciola il manzo e mescola di tanto in tanto finché non è dorato e completamente cotto.
3. Trasferisci il composto di manzo in una ciotola e aggiungi cavolo riccio e avocado. Servi.

### 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.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Stufato di manzo e peperoni

701 kcal ● 60g proteine ● 45g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (9mL)

**zenzero fresco, tritato**

1 1/4 cucchiaino (8g)

**cipolla, affettato**

1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

**sirloin crudo, tagliato a strisce sottili**

10 oz (283g)

**peperone, tagliato a fettine sottili**

1 1/4 medio (149g)

**aglio, tritato**

2 1/2 spicchio(i) (8g)

1. Mettere le strisce di bistecca in una ciotola e cospargere il pepe. Mescolare per coprire.
2. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio-alto e unire i peperoni, le cipolle, lo zenzero e l'aglio, cuocendo per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferire su un piatto.
3. Mettere la bistecca nella padella e cuocere fino a quando non è dorata, circa 2-3 minuti.
4. Aggiungere le verdure nella padella e cuocere ancora per un minuto circa.
5. Servire.

---

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal ● 9g proteine ● 31g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 mazzo (170g)

**avocado, tritato**

1 avocado (201g)

**limone, spremuto**

1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
  2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
  3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

5 mezzo peperone(i) - 1139 kcal ● 102g proteine ● 61g grassi ● 21g carboidrati ● 25g fibre



Dà 5 mezzo peperone(i) porzioni

**avocado**

1 1/4 avocado (251g)

**succo di lime**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (1g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino (0g)

**peperone**

2 1/2 grande (410g)

**cipolla**

5/8 piccolo (44g)

**tonno in scatola, scolato**

2 1/2 lattina (430g)

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.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Cosce di pollo Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteine ● 53g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

**salsa Frank's Red Hot**

2 cucchiaio (30mL)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

**cosce di pollo con pelle**

3/4 lbs (340g)

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.

---

## Cavolo collard all'aglio

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



**cavolo collard (cavolo da costa)**

1 1/4 lbs (567g)

**olio**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**aglio, tritato**

3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
  2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
  3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
  4. Condisci con sale e servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**zucchine**  
1 1/4 medio (245g)  
**aglio, tritato finemente**  
5/8 spicchio (2g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

### Carnitas in slow cooker

16 oz - 820 kcal ● 79g proteine ● 56g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

### spalla di maiale

1 lbs (453g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. Metti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. Usa due forchette per sfilacciare il maiale. Servi.

---

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



#### foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/8 mazzo (106g)

#### avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

#### limone, spremuto

5/8 piccolo (36g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

---

## Petto di pollo piccante all'aglio e lime

22 oz - 852 kcal ● 140g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 22 oz porzioni

**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**pepe di cayenna**  
2 pizzico (0g)  
**paprika**  
1 pizzico (0g)  
**timo, essiccato**  
2 pizzico, macinato (0g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
22 oz (616g)  
**succo di lime**  
2 3/4 cucchiaino (41mL)  
**aglio in polvere**  
2 cucchiaino (6g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (14mL)

1. In una ciotola piccola, mescola sale, pepe nero, cayenna, paprika e timo.
2. Cospargi generosamente il mix di spezie su entrambi i lati dei petti di pollo.
3. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio. Salta il pollo fino a doratura, circa 6 minuti per lato.
4. Cospargi con aglio in polvere e succo di lime. Cuoci 5 minuti, mescolando frequentemente per ricoprire uniformemente con la salsa.

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
3/4 medio (147g)  
**bacon, crudo**  
1 1/2 fetta(e) (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
1 1/2 medio (294g)  
**bacon, crudo**  
3 fetta(e) (85g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e 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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

## Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Datteri

1/4 tazza - 154 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 34g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**datteri snocciolati**  
4 cucchiaio (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**datteri snocciolati**  
3/4 tazza (150g)

1. Buon appetito.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Uova ripiene all'avocado

3 uova - 386 kcal ● 21g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**coriandolo fresco, tritato**  
1 cucchiaio, tritato (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**coriandolo fresco, tritato**  
2 cucchiaio, tritato (6g)

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.

### 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci miste

1/2 tazza(e) - 435 kcal ● 13g proteine ● 36g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
1/2 tazza (67g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1 tazza (134g)

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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Zucchine saltate in padella

166 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**  
1 medio (196g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (3g)  
**origano secco**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**  
2 medio (392g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (7g)  
**origano secco**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (30mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

---

### Petto di pollo marinato

18 2/3 oz - 659 kcal ● 118g proteine ● 20g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

18 2/3 oz (523g)

**salsa per marinare**

9 1/3 cucchiaio (140mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

2 1/3 lbs (1045g)

**salsa per marinare**

56 cucchiaino (280mL)

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.

## Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**zucchine**

1 medio (196g)

**bacon, crudo**

2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**zucchine**

2 medio (392g)

**bacon, crudo**

4 fetta(e) (113g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
  2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
  3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
  4. Togli dal fuoco e servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

2 braciola(e) - 857 kcal ● 82g proteine ● 55g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
4 pizzico (3g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaio (6g)  
**coriandolo macinato**  
1 cucchiaio (5g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
2 braciola (370g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
3 spicchio(i) (9g)  
**olio d'oliva, diviso**  
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**cumino macinato**  
2 cucchiaio (12g)  
**coriandolo macinato**  
2 cucchiaio (10g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
4 braciola (740g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
6 spicchio(i) (18g)  
**olio d'oliva, diviso**  
4 cucchiaio (60mL)

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

### Coleslaw

244 kcal ● 2g proteine ● 21g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mix per insalata di cavolo**  
1/2 confezione (400 g) (199g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**succo di limone**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**mix per insalata di cavolo**  
1 confezione (400 g) (397g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaio (45mL)  
**succo di limone**  
3 cucchiaio (45mL)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio (3g)

1. Preparare il condimento sbattendo insieme olio, succo di limone, aglio, cumino e sale in una ciotola piccola.
2. Al momento di servire, mescolare il coleslaw con il condimento e servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



#### cavolo collard (cavolo da costa)

1/2 lbs (227g)

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### sale

1 pizzico (1g)

#### aglio, tritato

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

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

### Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz - 938 kcal ● 82g proteine ● 66g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 14 oz porzioni

#### timo, essiccato

1/2 cucchiaino, foglie (1g)

#### olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

#### limone, tagliato a spicchi

5/8 grande (49g)

#### salmone, con pelle

14 oz (397g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15-18 minuti. Servi con spicchi di limone.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pollo al miele e senape

13 1/3 oz - 729 kcal ● 87g proteine ● 21g grassi ● 47g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

13 1/3 oz (378g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**miele**

2 2/3 cucchiaino (57g)

**dijon**

2 2/3 cucchiaino (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 2/3 lbs (756g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**miele**

1/3 tazza (113g)

**dijon**

1/3 tazza (83g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa la salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto.
5. Togli dalla padella e servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

5/6 mazzo (142g)

**avocado, tritato**

5/6 avocado (168g)

**limone, spremuto**

5/6 piccolo (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 2/3 mazzo (284g)

**avocado, tritato**

1 2/3 avocado (335g)

**limone, spremuto**

1 2/3 piccolo (97g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.