

Dieta - Menu dieta paleo da 3400 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

3414 kcal ● 310g proteine (36%) ● 192g grassi (51%) ● 64g carboidrati (8%) ● 48g fibre (6%)

Colazione

665 kcal, 25g proteine, 8g carboidrati netti, 51g grassi



Avocado
176 kcal



Uova con pomodoro e avocado
489 kcal

Snack

410 kcal, 36g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Beef jerky
110 kcal

Pranzo

1185 kcal, 154g proteine, 7g carboidrati netti, 57g grassi



Petto di pollo base
24 oz- 952 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

1150 kcal, 95g proteine, 24g carboidrati netti, 67g grassi



Tritato di tacchino base
14 2/3 oz- 688 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
463 kcal

Giorno 2

3385 kcal ● 301g proteine (36%) ● 177g grassi (47%) ● 106g carboidrati (12%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

665 kcal, 25g proteine, 8g carboidrati netti, 51g grassi



Avocado
176 kcal



Uova con pomodoro e avocado
489 kcal

Snack

410 kcal, 36g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Beef jerky
110 kcal

Pranzo

1130 kcal, 143g proteine, 40g carboidrati netti, 40g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
315 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
22 oz- 814 kcal

Cena

1180 kcal, 97g proteine, 31g carboidrati netti, 69g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
1099 kcal



Brodo di ossa
2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 3

3287 kcal ● 283g proteine (34%) ● 158g grassi (43%) ● 148g carboidrati (18%) ● 35g fibre (4%)

Colazione

525 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
405 kcal



Cavolo riccio saltato
121 kcal

Snack

450 kcal, 12g proteine, 58g carboidrati netti, 15g grassi



Gelato alla banana
2 banana- 268 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

1130 kcal, 143g proteine, 40g carboidrati netti, 40g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
315 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
22 oz- 814 kcal

Cena

1180 kcal, 97g proteine, 31g carboidrati netti, 69g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
1099 kcal



Brodo di ossa
2 tazza(e)- 81 kcal

Giorno 4

3351 kcal ● 250g proteine (30%) ● 184g grassi (49%) ● 128g carboidrati (15%) ● 46g fibre (5%)

Colazione

525 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
405 kcal



Cavolo riccio saltato
121 kcal

Snack

450 kcal, 12g proteine, 58g carboidrati netti, 15g grassi



Gelato alla banana
2 banana- 268 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

1210 kcal, 85g proteine, 9g carboidrati netti, 86g grassi



Cosce di pollo Buffalo
16 oz- 934 kcal



Cavolo collard all'aglio
279 kcal

Cena

1160 kcal, 123g proteine, 43g carboidrati netti, 49g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
263 kcal



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

Giorno 5

3347 kcal ● 241g proteine (29%) ● 193g grassi (52%) ● 123g carboidrati (15%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

525 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
405 kcal



Cavolo riccio saltato
121 kcal

Snack

500 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 33g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Semi di girasole
406 kcal

Pranzo

1160 kcal, 66g proteine, 40g carboidrati netti, 78g grassi



Spicchi di patata dolce
261 kcal



Cosce di pollo paleo con funghi
9 oz- 899 kcal

Cena

1160 kcal, 123g proteine, 43g carboidrati netti, 49g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
263 kcal



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

Giorno 6

3371 kcal ● 222g proteine (26%) ● 229g grassi (61%) ● 60g carboidrati (7%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

550 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 45g grassi



"Toast" con avocado e bacon
4 fette- 552 kcal

Snack

500 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 33g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Semi di girasole
406 kcal

Pranzo

1125 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
735 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
391 kcal

Cena

1195 kcal, 92g proteine, 21g carboidrati netti, 78g grassi



Noci
2/3 tazza(e)- 481 kcal



Zoodles al limone, aglio e pollo
670 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Giorno 7

3371 kcal ● 222g proteine (26%) ● 229g grassi (61%) ● 60g carboidrati (7%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

550 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 45g grassi



"Toast" con avocado e bacon
4 fette- 552 kcal

Snack

500 kcal, 21g proteine, 21g carboidrati netti, 33g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Semi di girasole
406 kcal

Pranzo

1125 kcal, 91g proteine, 13g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo al timo e lime
735 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
391 kcal

Cena

1195 kcal, 92g proteine, 21g carboidrati netti, 78g grassi



Noci
2/3 tazza(e)- 481 kcal



Zoodles al limone, aglio e pollo
670 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo
14 2/3 oz (416g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
9 1/2 lbs (4201g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
2 lb (907g)

Grassi e oli

- olio
5 oz (155mL)
- olio d'oliva
1/2 lbs (266mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/3 oz (38g)
- pepe nero
10 1/2 g (11g)
- basilico fresco
42 foglie (21g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
- rosmarino, essiccato
1/4 oz (8g)
- pepe al limone
2 3/4 cucchiaino (19g)
- aceto di mele
4 cucchiaino (20g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (30mL)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)
- cipolla in polvere
5 pizzico (2g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles
1 3/4 lbs (806g)
- pomodori
16 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1989g)
- cipolla
1/4 tazza, tritato (65g)
- patate dolci
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
12 tazza, tritata (480g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
6 2/3 avocado (1340g)
- succo di limone
1 1/2 fl oz (42mL)
- succo di lime
1/2 tazza (125mL)
- kiwi
10 frutto (690g)
- mele
1 piccola (Ø 7 cm) (132g)
- banana
4 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (544g)
- olive verdi
36 grande (158g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
24 grande (1200g)
- burro
2 1/2 cucchiaino (36g)

Snack

- jerky di manzo
3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/2 lbs (212g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- semi di girasole
6 3/4 oz (191g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1 3/4 cucchiaino (27mL)

Altro

- brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)
- cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

Bevande

- acqua
1 1/2 tazza (346mL)

Zuppe, salse e sughi

cavolo collard (cavolo da costa)
14 oz (397g)

aglio
10 spicchio(i) (30g)

funghi
6 oz (170g)

zucchine
2 1/2 medio (490g)

salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucchiaino (41mL)

Prodotti a base di maiale

bacon cotto
8 fetta(e) (80g)

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.

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 strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

405 kcal ● 29g proteine ● 24g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
acqua
1 tazza (270mL)
aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaio (2g)
pomodori
3 tazza, tritata (540g)
uova
12 grande (600g)
foglie di cavolo riccio (kale)
6 tazza, tritata (240g)

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

Cavolo riccio saltato

121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
6 tazza, tritata (240g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

"Toast" con avocado e bacon

4 fette - 552 kcal ● 18g proteine ● 45g grassi ● 4g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto

4 fetta(e) (40g)

avocado

1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto

8 fetta(e) (80g)

avocado

2 avocado (402g)

1. Cuoci il bacon secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, schiaccia l'avocado con la forchetta.
3. Quando il bacon è pronto, taglialo a pezzi e aggiungi una generosa quantità di avocado sopra.
4. Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo base

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



Dà 24 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaio (2g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaio (3g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Petto di pollo al limone e pepe

22 oz - 814 kcal ● 140g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
22 oz (616g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe al limone
4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 3/4 lbs (1232g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (21mL)
pepe al limone
2 3/4 cucchiaio (19g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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 cucchiaio (40mL)
olio
1/2 cucchiaio (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.

Cavolo collard all'aglio

279 kcal ● 12g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
14 oz (397g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)

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 5

Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

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

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.

Cosce di pollo paleo con funghi

9 oz - 899 kcal ● 63g proteine ● 69g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 oz porzioni

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

olio d'oliva

2 1/4 cucchiaio (34mL)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 coscia(e) (255g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di

pollice

6 oz (170g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
 3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci finché non è dorato, circa 5 minuti.
 4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il fuoco a alto; cuoci mescolando i funghi occasionalmente finché non si riducono leggermente, circa 5 minuti.
 5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura per 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con alluminio; tienili da parte.
 6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché non si formano dei residui dorati sul fondo della padella, circa 5 minuti. Versa l'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i residui dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si è ridotta della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
 7. Mescola i succhi raccolti dal pollo nella padella.
 8. Condisci con sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo al timo e lime

735 kcal ● 86g proteine ● 42g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
2 lb (907g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
succo di lime
4 cucchiaio (60mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
5 cucchiaino, tritato (25g)
succo di lime
5 cucchiaino (25mL)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/6 avocado (168g)
pomodori, a dadini
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (50g)
succo di lime
1/4 tazza (50mL)
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 2/3 avocado (335g)
pomodori, a dadini
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (205g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi 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 2 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.

Beef jerky

110 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Gelato alla banana

2 banana - 268 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

banana, a fette e congelato
2 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (272g)

Per tutti i 2 pasti:

banana, a fette e congelato
4 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (544g)

1. Metti le fette di banana congelate in un robot da cucina o in un frullatore e frulla. Raschia i lati se necessario e continua a frullare fino a ottenere una consistenza cremosa simile al gelato. Servì subito per una consistenza tipo soft-serve, oppure trasferisci il gelato di banana in un contenitore e congelalo per 1-2 ore per una consistenza più compatta.
-

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Semi di girasole

406 kcal ● 19g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
6 3/4 oz (191g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tritato di tacchino base

14 2/3 oz - 688 kcal ● 82g proteine ● 40g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 2/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
14 2/3 oz (416g)
olio
2 cucchiaino (9mL)

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

Cavoletti di Bruxelles arrosto

463 kcal ● 14g proteine ● 27g grassi ● 24g carboidrati ● 18g fibre



sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
cavolini di Bruxelles
16 oz (454g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

1099 kcal ● 79g proteine ● 68g grassi ● 31g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

noci
1/3 tazza, tritato (37g)
aceto di mele
2 cucchiaino (10g)
sciroppo d'acero
2 2/3 cucchiaino (13mL)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (302g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 tazza (176g)
mele, tritato
1/2 piccola (Ø 7 cm) (66g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
2/3 tazza, tritato (75g)
aceto di mele
4 cucchiaino (20g)
sciroppo d'acero
1 3/4 cucchiaio (27mL)
olio d'oliva
1/3 tazza (80mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (605g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
4 tazza (352g)
mele, tritato
7/8 piccola (Ø 7 cm) (132g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe. Scalda circa il 25% dell'olio (tenendo il resto da parte) in una padella a fuoco medio. Aggiungi i petti di pollo e cuoci per circa 5-10 minuti per lato o finché il centro non è più rosa. Trasferisci su un tagliere e quando sono abbastanza freddi da poterli maneggiare, taglia a pezzi. Metti da parte.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, pollo e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Innaffina la vinaigrette sull'insalata e servi.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Patate dolci arrosto al rosmarino

263 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
3 1/3 pizzico (3g)
pepe nero
3 1/3 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
1 1/4 cucchiaino (1g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
2 1/2 cucchiaino (3g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Pollo al forno con pomodori e olive

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

2/3 tazza(e) - 481 kcal ● 10g proteine ● 45g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci
2/3 tazza, senza guscio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1 1/2 tazza, senza guscio (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles al limone, aglio e pollo

670 kcal ● 80g proteine ● 33g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 1/4 cucchiaino (18g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
cipolla in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
succo di limone
1 1/4 cucchiaino (19mL)
olio
2 cucchiaino (9mL)
zucchine, tagliato a spirale
1 1/4 medio (245g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
3/4 lbs (336g)
aglio, tritato finemente
3 3/4 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 1/2 cucchiaino (36g)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
cipolla in polvere
5 pizzico (2g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (38mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
zucchine, tagliato a spirale
2 1/2 medio (490g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 1/2 lbs (672g)
aglio, tritato finemente
7 1/2 spicchio(i) (23g)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sugli zoodles e mettili tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. In un pentolino, cuoci il burro e l'aglio per 1-2 minuti. Aggiungi aglio in polvere, cipolla in polvere, succo di limone e un pizzico di sale. Una volta incorporato, spegni il fuoco e metti la salsa da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi il pollo. Mescola di tanto in tanto e cuoci finché non è dorato e non è più rosa al centro.
4. Versa circa metà della salsa nella padella e mescola per ricoprire il pollo. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte.
5. Aggiungi gli zoodles nella padella con la salsa rimanente e saltali per un paio di minuti finché non si ammorbidiscono.
6. Unisci zoodles e pollo in una ciotola e servi.

Pomodorini

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



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

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