

# Dieta - Menù dieta da 10 g di proteine



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** 1066 kcal ● 38g proteine (14%) ● 58g grassi (49%) ● 66g carboidrati (25%) ● 30g fibre (11%)

## Colazione

200 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal



**Uva**  
39 kcal

## Pranzo

410 kcal, 14g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



**Insalata di ceci facile**  
234 kcal



**Avocado**  
176 kcal

## Cena

460 kcal, 11g proteine, 33g carboidrati netti, 27g grassi



**Quesadilla con avocado e verdure**  
1/2 quesadilla/i- 342 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

**Giorno 2** 1066 kcal ● 59g proteine (22%) ● 50g grassi (42%) ● 79g carboidrati (30%) ● 16g fibre (6%)

## Colazione

200 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal



**Uva**  
39 kcal

## Pranzo

410 kcal, 35g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**  
1/2 patata(e)- 260 kcal



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal

## Cena

460 kcal, 11g proteine, 33g carboidrati netti, 27g grassi



**Quesadilla con avocado e verdure**  
1/2 quesadilla/i- 342 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

## Giorno 3

1029 kcal ● 91g proteine (35%) ● 35g grassi (31%) ● 75g carboidrati (29%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

185 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Pomodorini**

6 pomodorini- 21 kcal



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**

1 bustina(e)- 165 kcal

### Pranzo

410 kcal, 35g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**

1/2 patata(e)- 260 kcal



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal

### Cena

435 kcal, 52g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Petto di pollo base**

8 oz- 317 kcal

## Giorno 4

998 kcal ● 62g proteine (25%) ● 46g grassi (41%) ● 69g carboidrati (28%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

185 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



**Pomodorini**

6 pomodorini- 21 kcal



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**

1 bustina(e)- 165 kcal

### Pranzo

400 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**

1/2 lattina(e)- 124 kcal



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal

### Cena

410 kcal, 31g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



**Medaglioni di patata dolce**

1/2 patata dolce- 155 kcal



**Spinaci saltati semplici**

100 kcal



**Petto di pollo al balsamico**

4 oz- 158 kcal

## Giorno 5

1044 kcal ● 73g proteine (28%) ● 55g grassi (47%) ● 51g carboidrati (20%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

210 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Overnight oats proteici al caffè**  
169 kcal

### Cena

420 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



**Patate dolci arrosto al rosmarino**  
105 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
80 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**  
4 oz- 233 kcal

### Pranzo

415 kcal, 33g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



**Braciola di maiale al chipotle e miele**  
309 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
107 kcal

## Giorno 6

976 kcal ● 82g proteine (33%) ● 32g grassi (29%) ● 76g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

210 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



**Anguria**  
4 oz- 41 kcal



**Overnight oats proteici al caffè**  
169 kcal

### Cena

355 kcal, 24g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
3 oz- 150 kcal



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



**Purè di patate dolci**  
92 kcal

### Pranzo

410 kcal, 41g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



**Riso bianco**  
1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
337 kcal

## Giorno 7

976 kcal ● 82g proteine (33%) ● 32g grassi (29%) ● 76g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

210 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



**Anguria**

4 oz- 41 kcal



**Overnight oats proteici al caffè**

169 kcal

### Pranzo

410 kcal, 41g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



**Riso bianco**

1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**

337 kcal

### Cena

355 kcal, 24g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Pollo al forno con pomodori e olive**

3 oz- 150 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

115 kcal



**Purè di patate dolci**

92 kcal

---

## Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico  
1/2 cucchiaio (8mL)
- aglio in polvere  
3 pizzico (1g)
- sale  
1/4 oz (6g)
- pepe nero  
2 g (2g)
- rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)
- miscela di spezie chipotle  
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- basilico fresco  
6 foglie (3g)
- timo, essiccato  
3 pizzico, foglie (0g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
3/4 cucchiaio (1mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
2 cucchiaio (36g)
- salsa barbecue  
2 3/4 cucchiaio (48g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1/2 lattina (~540 g) (263g)
- salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaino (10mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (40g)
- pomodori  
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (473g)
- prezzemolo fresco  
1 1/2 rametti (2g)
- spinaci freschi  
1/2 confezione 280 g (148g)
- patate dolci  
3 patata dolce, 12,5 cm (595g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (58mL)
- olio d'oliva  
3/4 oz (23mL)
- vinaigrette balsamica  
1 cucchiaio (14mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
4 grande (200g)
- formaggio cheddar  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (571mL)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- ghee  
1 cucchiaino (5g)
- burro  
2 cucchiaino (9g)

## Prodotti da forno

- tortillas di farina  
1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
2 1/2 lbs (1068g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
2 bustina (86g)
- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
3/4 tazza (61g)

## Bevande

- acqua  
2 tazza (461mL)
- polvere proteica  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- caffè, filtrato  
1/4 tazza (67g)

## Altro

- aglio**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**  
4 oz (113g)
- piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 mazzo (85g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
6 oz (170g)
- carote**  
3/4 medio (46g)

### Frutta e succhi di frutta

- avocado**  
2 1/4 avocado (452g)
- succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)
- uva**  
1 1/3 tazza (123g)
- succo di lime**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- anguria**  
12 oz (340g)
- olive verdi**  
6 grande (26g)
- limone**  
1/2 piccolo (29g)

- miscela di erbe italiane**  
1 pizzico (0g)
- cosce di pollo con pelle**  
4 oz (113g)

### Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

### Dolci

- sciroppo d'acero**  
1 cucchiaio (15mL)
- miele**  
1 cucchiaino (7g)

### Prodotti a base di maiale

- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
5 oz (142g)

### Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**  
1/4 tazza (41g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

### Uva

39 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
2/3 tazza (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
1 1/3 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.
- 

### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
1 bustina (43g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
2 bustina (86g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
  2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

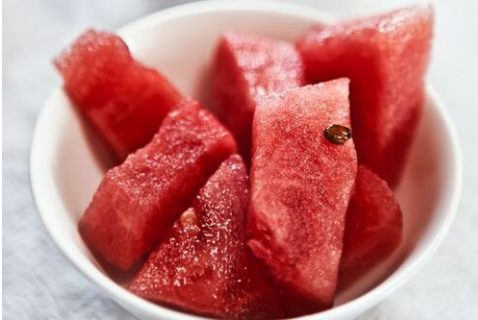
## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Anguria

4 oz - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anguria**  
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

**anguria**  
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
- 

### Overnight oats proteici al caffè

169 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**latte intero**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
4 cucchiaino (20g)  
**caffè, filtrato**  
1 1/2 cucchiaino (22g)

Per tutti i 3 pasti:

**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (15mL)  
**latte intero**  
3/8 tazza(e) (90mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
3/4 tazza (61g)  
**caffè, filtrato**  
1/4 tazza (67g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
  2. Coprire e mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaino (0mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.  
Servi!

---

### Avocado

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



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

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e) - 260 kcal ● 27g proteine ● 3g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**

4 cucchiaino (24g)

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

4 oz (112g)

**patate dolci, tagliato a metà**

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**

2 2/3 cucchiaino (48g)

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

1/2 lbs (224g)

**patate dolci, tagliato a metà**

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

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**

2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

**formaggio a bastoncino**

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Braciole di maiale al chipotle e miele

309 kcal ● 31g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



**ghee**

1 cucchiaino (5g)

**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**

5 oz (142g)

**miele**

1 cucchiaino (7g)

**miscela di spezie chipotle**

2 pizzico (1g)

**acqua**

1/2 cucchiaino (8mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.\r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

### Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**burro**

2 cucchiaino (9g)

**piselli sugar snap surgelati**

2/3 tazza (96g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto - 73 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (53mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1 3/4 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (105mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/4 tazza (41g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal ● 39g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**timo, essiccato**  
1 1/2 pizzico, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
3/8 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
3 oz (85g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
6 oz (168g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**timo, essiccato**  
3 pizzico, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
6 oz (170g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (336g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
3/4 medio (46g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Quesadilla con avocado e verdure

1/2 quesadilla/i - 342 kcal ● 10g proteine ● 18g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1 cucchiaio (18g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

**spinaci freschi**

1/2 oz (14g)

**tortillas di farina**

1/2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (59g)

**formaggio cheddar**

2 cucchiaio, grattugiata (14g)

**avocado, tagliato a fette sottili**

1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

2 cucchiaio (36g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**spinaci freschi**

1 oz (28g)

**tortillas di farina**

1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)

**formaggio cheddar**

4 cucchiaio, grattugiata (28g)

**avocado, tagliato a fette sottili**

1/2 avocado (101g)

1. Aggiungi formaggio, spinaci e fette di avocado su metà della tortilla. Piega la tortilla a metà e premi delicatamente.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la quesadilla e cuoci fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
3. Taglia a fette e servi con salsa.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**avocado, a cubetti**

1/4 avocado (50g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre

**cipolla**

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**avocado, a cubetti**

1/4 avocado (50g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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.

### Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

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

1/2 lbs (224g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce - 155 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce porzioni

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### patate dolci, affettato

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

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.

### Spinaci saltati semplici

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



#### pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

#### sale

1 pizzico (1g)

#### olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

#### spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

#### aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

### Petto di pollo al balsamico

4 oz - 158 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

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

4 oz (113g)

**vinaigrette balsamica**

1 cucchiaio (15mL)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**miscela di erbe italiane**

1 pizzico (0g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

**rosmarino, essiccato**

4 pizzico (1g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

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.

### Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



### **cavolo collard (cavolo da costa)**

4 oz (113g)

#### **olio**

1/4 cucchiaio (4mL)

#### **sale**

1/2 pizzico (0g)

#### **aglio, tritato**

3/4 spicchio(i) (2g)

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.

## **Cosce di pollo Buffalo**

4 oz - 233 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

#### **salsa Frank's Red Hot**

2 cucchiaino (10mL)

#### **olio**

3/8 cucchiaino (2mL)

#### **sale**

1/2 pizzico (0g)

#### **pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

#### **cosce di pollo con pelle**

4 oz (113g)

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.

## Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pollo al forno con pomodori e olive

3 oz - 150 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
3 pomodorini (51g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olive verdi**  
3 grande (13g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3 oz (85g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
3 foglie (2g)

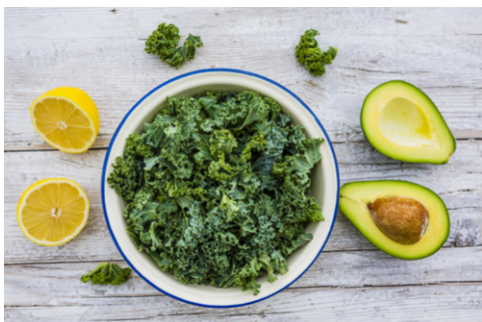
Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olive verdi**  
6 grande (26g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
6 foglie (3g)

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.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/4 mazzo (43g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)  
**limone, spremuto**  
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/2 mazzo (85g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**limone, spremuto**  
1/2 piccolo (29g)

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.

### Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

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

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. \r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-