

Dieta - Menù dieta paleo da 1200 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

1166 kcal ● 94g proteine (32%) ● 62g grassi (48%) ● 43g carboidrati (15%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

500 kcal, 41g proteine, 31g carboidrati netti, 21g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
263 kcal



Petto di pollo base
6 oz- 238 kcal

Cena

505 kcal, 46g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi



Fagiolini
32 kcal



Seekh di pollo pakistano
4 medaglioni- 474 kcal

Giorno 2

1166 kcal ● 94g proteine (32%) ● 62g grassi (48%) ● 43g carboidrati (15%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

500 kcal, 41g proteine, 31g carboidrati netti, 21g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
263 kcal



Petto di pollo base
6 oz- 238 kcal

Cena

505 kcal, 46g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi



Fagiolini
32 kcal



Seekh di pollo pakistano
4 medaglioni- 474 kcal

Giorno 3

1183 kcal ● 115g proteine (39%) ● 55g grassi (42%) ● 44g carboidrati (15%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Pranzo

485 kcal, 49g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
304 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



Filetto di tonno scottato semplice
8 oz- 353 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Giorno 4

1236 kcal ● 117g proteine (38%) ● 59g grassi (43%) ● 45g carboidrati (15%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

215 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 16g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Spinaci saltati semplici
50 kcal

Pranzo

485 kcal, 49g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
304 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



Filetto di tonno scottato semplice
8 oz- 353 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Giorno 5

1138 kcal ● 116g proteine (41%) ● 53g grassi (42%) ● 33g carboidrati (12%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

215 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 16g grassi



Ova con pomodoro e avocado
163 kcal



Spinaci saltati semplici
50 kcal

Pranzo

495 kcal, 55g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Filetti di petto di pollo base
8 oz- 299 kcal



Fagiolini
63 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal

Cena

435 kcal, 53g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Giorno 6

1175 kcal ● 122g proteine (42%) ● 53g grassi (41%) ● 35g carboidrati (12%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 15g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Lampone
2/3 tazza(s)- 48 kcal



Pancetta
4 fetta (fette)- 202 kcal

Pranzo

495 kcal, 55g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Filetti di petto di pollo base
8 oz- 299 kcal



Fagiolini
63 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal

Cena

435 kcal, 53g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Giorno 7

1179 kcal ● 93g proteine (31%) ● 67g grassi (51%) ● 33g carboidrati (11%) ● 19g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 15g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Lampone

2/3 tazza(s)- 48 kcal



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Pranzo

405 kcal, 29g proteine, 3g carboidrati netti, 28g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Involentino di lattuga con pollo Buffalo

1 involtino(i)- 220 kcal

Cena

525 kcal, 49g proteine, 25g carboidrati netti, 22g grassi



Salsiccia di pollo

3 salsiccia- 381 kcal



Verdure miste

1 1/2 tazza(e)- 146 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 oz (66mL)
- olio
2 1/2 oz (79mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 oz (18g)
- pepe nero
4 g (4g)
- rosmarino, essiccato
2 1/2 cucchiaino (3g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaio (3g)
- coriandolo macinato
1/2 cucchiaio (3g)
- curry in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
- zenzero in polvere
1 cucchiaino (2g)
- basilico fresco
2 foglie (1g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)
- cipolla
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (140g)
- peperone
1 1/2 cucchiaio, a dadini (14g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)
- aglio
2 1/2 spicchio(i) (8g)
- coriandolo fresco
1 tazza (16g)
- spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
- pomodori
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (128g)
- lattuga romana (romaine)
1 foglia esterna (28g)
- verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 3/4 lbs (1243g)
- pollo macinato, crudo
1 lbs (454g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
6 grande (300g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (385g)
- succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
- lamponi
1 1/3 tazza (164g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Pesci e frutti di mare

- bistecche di tonno pinna gialla, crude
1 lbs (453g)

Altro

- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- filetti di petto di pollo, crudi
1 lbs (454g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
8 fetta(e) (80g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (19mL)

Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta
3 salsiccia (252g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (15g)
peperone
1 1/2 cucchiaio, a dadini (14g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
uova
3 grande (150g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale

1 pizzico (0g)

uova

1 grande (50g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

pomodori

1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)

avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

basilico fresco, tritato

1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

2 pizzico (1g)

uova

2 grande (100g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

pomodori

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

avocado, affettato

1/2 avocado (101g)

basilico fresco, tritato

2 foglie (1g)

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.

Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

spinaci freschi

2 tazza(e) (60g)

aglio, tagliato a dadini

1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Pancetta

4 fetta (fette) - 202 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
8 fetta(e) (80g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
 2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
 3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
 4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Petto di pollo base

6 oz - 238 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal ● 40g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
3/4 lbs (340g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
 3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
 4. Irrora con il condimento al momento di servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Filetti di petto di pollo base

8 oz - 299 kcal ● 50g proteine ● 11g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
filetti di petto di pollo, crudi
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
filetti di petto di pollo, crudi
1 lbs (454g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
 2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).
-

Fagiolini

63 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involentino di lattuga con pollo Buffalo

1 involtino(i) - 220 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

sale

2/3 pizzico (1g)

pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (20mL)

lattuga romana (romaine)

1 foglia esterna (28g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

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

4 oz (113g)

pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaino di pomodorini (12g)

avocado, tritato

1/6 avocado (34g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involentino prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fagiolini

32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Seekh di pollo pakistano

4 medaglioni - 474 kcal ● 44g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pollo macinato, crudo

1/2 lbs (227g)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (2g)

coriandolo macinato

1/4 cucchiaino (1g)

curry in polvere

1/4 cucchiaino (2g)

uova

1/2 grande (25g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

4 pizzico (3g)

zenzero in polvere

4 pizzico (1g)

cipolla, a dadini

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

coriandolo fresco, tritato

1/2 tazza (8g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo macinato, crudo

1 lbs (454g)

cumino macinato

1/2 cucchiaino (3g)

coriandolo macinato

1/2 cucchiaino (3g)

curry in polvere

1/2 cucchiaino (3g)

uova

1 grande (50g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

sale

1 cucchiaino (6g)

zenzero in polvere

1 cucchiaino (2g)

cipolla, a dadini

1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

coriandolo fresco, tritato

1 tazza (16g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti tranne l'olio in una ciotola capiente e mescola con le mani. Fai attenzione a non mescolare troppo.
Forma dei lunghi medaglioni (per la precisione delle porzioni, prepara il numero di medaglioni indicato nei dettagli della ricetta).
Scalda una padella capiente con l'olio a fuoco medio. Aggiungi i medaglioni e friggili per circa 5-7 minuti per lato fino a quando sono cotti. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Filetto di tonno scottato semplice

8 oz - 353 kcal ● 55g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

bistecche di tonno pinna gialla, crude

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

bistecche di tonno pinna gialla, crude

1 lbs (453g)

1. Strofini entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

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

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 7

Salsiccia di pollo

3 salsiccia - 381 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

Salsiccia di pollo, cotta
3 salsiccia (252g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

Verdure miste

1 1/2 tazza(e) - 146 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-