

# Dieta - Menu della dieta paleo da 1400 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

1409 kcal ● 130g proteine (37%) ● 71g grassi (45%) ● 38g carboidrati (11%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

255 kcal, 29g proteine, 22g carboidrati netti, 2g grassi



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal

### Pranzo

440 kcal, 59g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
1 tazza(e)- 70 kcal



**Tilapia fritta in padella**  
10 oz- 372 kcal

### Snack

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal

### Cena

465 kcal, 34g proteine, 11g carboidrati netti, 29g grassi



**Anacardi tostati**  
1/6 tazza(e)- 139 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
327 kcal

## Giorno 2

1353 kcal ● 138g proteine (41%) ● 61g grassi (41%) ● 40g carboidrati (12%) ● 22g fibre (6%)

### Colazione

255 kcal, 29g proteine, 22g carboidrati netti, 2g grassi



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal

### Pranzo

440 kcal, 59g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
1 tazza(e)- 70 kcal



**Tilapia fritta in padella**  
10 oz- 372 kcal

### Snack

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal

### Cena

410 kcal, 42g proteine, 13g carboidrati netti, 19g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
2 tazza(s)- 110 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
6 oz- 300 kcal

## Giorno 3

1414 kcal ● 95g proteine (27%) ● 76g grassi (49%) ● 70g carboidrati (20%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

280 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

225 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi



**Semi di girasole**

226 kcal

### Pranzo

475 kcal, 27g proteine, 36g carboidrati netti, 23g grassi



**Banana**

1 banana(e)- 117 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**

152 kcal



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal

### Cena

435 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



**Petto di pollo base**

6 oz- 238 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



**Riso di cavolfiore**

1 1/2 tazza(e)- 91 kcal

## Giorno 4

1366 kcal ● 95g proteine (28%) ● 79g grassi (52%) ● 46g carboidrati (13%) ● 22g fibre (7%)

### Colazione

280 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

225 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi



**Semi di girasole**

226 kcal

### Pranzo

430 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 26g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**

113 kcal



**Involtino di lattuga con roast beef e avocado**

1 wrap(i)- 316 kcal

### Cena

435 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



**Petto di pollo base**

6 oz- 238 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



**Riso di cavolfiore**

1 1/2 tazza(e)- 91 kcal

## Giorno 5

1387 kcal ● 95g proteine (27%) ● 94g grassi (61%) ● 24g carboidrati (7%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

275 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata di uova con avocado e bacon**

167 kcal

### Snack

225 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 18g grassi



**Semi di girasole**

226 kcal

### Pranzo

435 kcal, 35g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



**Riso di cavolfiore**

1 tazza(e)- 61 kcal



**Cosce di pollo base**

6 oz- 255 kcal



**Peperoni cotti**

1 peperone(s)- 120 kcal

### Cena

450 kcal, 36g proteine, 10g carboidrati netti, 27g grassi



**Braciole di maiale al chipotle e miele**

309 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

2 tazza(e)- 140 kcal

## Giorno 6

1355 kcal ● 106g proteine (31%) ● 78g grassi (52%) ● 42g carboidrati (12%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

275 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata di uova con avocado e bacon**

167 kcal

### Snack

195 kcal, 22g proteine, 21g carboidrati netti, 2g grassi



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Beef jerky**

146 kcal

### Pranzo

435 kcal, 35g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



**Riso di cavolfiore**

1 tazza(e)- 61 kcal



**Cosce di pollo base**

6 oz- 255 kcal



**Peperoni cotti**

1 peperone(s)- 120 kcal

### Cena

450 kcal, 36g proteine, 10g carboidrati netti, 27g grassi



**Braciole di maiale al chipotle e miele**

309 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**

2 tazza(e)- 140 kcal

## Giorno 7

1353 kcal ● 125g proteine (37%) ● 54g grassi (36%) ● 72g carboidrati (21%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

275 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata di uova con avocado e bacon**

167 kcal

### Snack

195 kcal, 22g proteine, 21g carboidrati netti, 2g grassi



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Beef jerky**

146 kcal

### Pranzo

455 kcal, 59g proteine, 36g carboidrati netti, 6g grassi



**Filetto di maiale**

9 1/3 oz- 273 kcal



**Purè di patate dolci**

183 kcal

### Cena

425 kcal, 31g proteine, 11g carboidrati netti, 25g grassi



**Insalata di avocado, mela e pollo**

412 kcal



**Bastoncini di sedano**

2 gambo di sedano- 13 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
2 3/4 avocado (553g)
- succo di limone  
1 cucchiaino (5mL)
- succo di lime  
1/2 cucchiaio (8mL)
- olive verdi  
6 grande (26g)
- Pompelmo  
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)
- banana  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- mirtilli  
1 tazza (148g)
- mele  
3/8 media (Ø 7,5 cm) (68g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
9 grande (450g)
- ghee  
2 cucchiaino (9g)

## Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati  
6 3/4 cucchiaio (57g)
- semi di girasole  
1/4 lbs (106g)
- mandorle  
6 cucchiaio, intera (54g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 oz (9g)
- pepe nero  
3 g (3g)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- basilico fresco  
6 foglie (3g)
- senape  
1 cucchiaino (5g)
- miscela di spezie chipotle  
4 pizzico (1g)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaio (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (223g)
- cipolla  
1/6 piccolo (13g)
- broccoli surgelati  
9 tazza (819g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)
- spinaci freschi  
1 tazza(e) (30g)
- lattuga romana (romaine)  
1 foglia esterna (28g)
- peperone  
2 grande (328g)
- sedano crudo  
1/6 mazzo (89g)
- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
2/3 tazza(e) (54g)

## Bevande

- polvere proteica, vaniglia  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- acqua  
1 1/2 tazza (384mL)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 3/4 oz (86mL)
- condimento per insalata  
5 cucchiaio (75mL)
- olio  
2 1/2 oz (79mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
25 1/2 oz (719g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
3/4 lbs (340g)

## Salsicce e salumi

## Altro

- insalata mista  
4 tazza (120g)
- frutti di bosco misti surgelati  
1 tazza (136g)
- cavolfiore surgelato  
5 tazza (567g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3/4 lattina (129g)
- tilapia cruda  
1 1/4 lbs (560g)

- roast beef affettato  
4 oz (113g)

## Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
10 oz (283g)
- bacon cotto  
2 fetta(e) (20g)
- filetto di maiale, crudo  
9 1/3 oz (264g)

## Dolci

- miele  
2 cucchiaino (14g)

## Snack

- jerky di manzo  
4 oz (113g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1/2 tazza (68g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/3 tazza(e) (27g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1 tazza (136g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
2/3 tazza(e) (54g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**  
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

## 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.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di uova con avocado e bacon

167 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1/3 tazza (10g)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**bacon cotto**  
2/3 fetta(e) (7g)  
**avocado**  
1/6 avocado (34g)  
**uova, sode e raffreddate**  
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**bacon cotto**  
2 fetta(e) (20g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**uova, sode e raffreddate**  
3 grande (150g)

1. Usa uova sode comprate o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
5. Servi sopra un letto di verdure.
6. (Nota: puoi conservare l'insalata di uova avanzata in frigorifero per un giorno o due)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Tilapia frita in padella

10 oz - 372 kcal ● 56g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**tilapia cruda**  
10 oz (280g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**tilapia cruda**  
1 1/4 lbs (560g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Banana

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



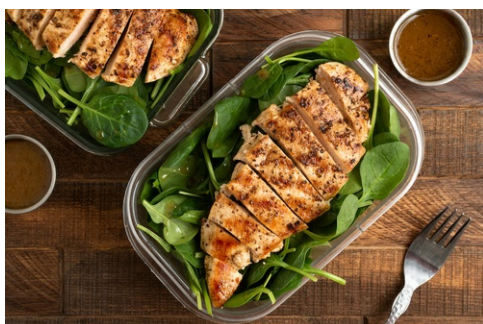
Dà 1 banana(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata base di pollo e spinaci

152 kcal ● 20g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
3 oz (85g)

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.

### Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre

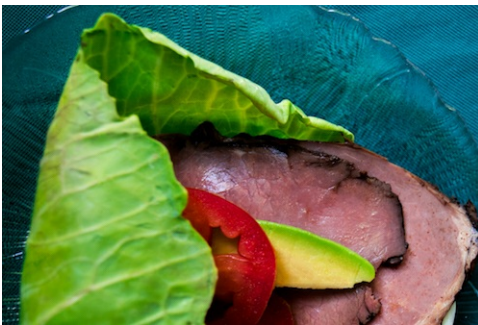


**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaio di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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

### Involentino di lattuga con roast beef e avocado

1 wrap(i) - 316 kcal ● 24g proteine ● 19g grassi ● 4g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni  
**lattuga romana (romaine)**  
1 foglia esterna (28g)  
**senape**  
1 cucchiaino (5g)  
**roast beef affettato**  
4 oz (113g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 pomodoro serpente (31g)  
**avocado, a fette**  
1/2 avocado (101g)

1. Prepara l'involentino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**

1 tazza (113g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**

2 tazza (227g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
  3. Servire.
- 

### Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal ● 32g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

6 oz (170g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo disossate senza pelle**

3/4 lbs (340g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

### Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
2 grande (328g)

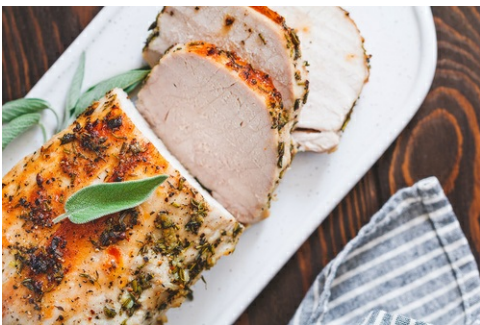
1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Filetto di maiale

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 oz porzioni

**filetto di maiale, crudo**  
9 1/3 oz (264g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.

### Purè di patate dolci

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



### 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.  
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.

---

## Snack 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 bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
1/4 lbs (106g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**  
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

### Beef jerky

146 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**jerky di manzo**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**jerky di manzo**  
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
2 2/3 cucchiaino (23g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



**avocado**  
3/8 avocado (75g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**tonno in scatola**  
3/4 lattina (129g)  
**pomodori**  
3 cucchiaio, tritata (34g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/6 piccolo (13g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(s) porzioni

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

### Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 6 oz porzioni

**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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
3 tazza (273g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Riso di cavolfiore

1 1/2 tazza(e) - 91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**

1 1/2 tazza (170g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**

3 tazza (340g)

**olio**

1 cucchiaino (15mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Bracirole di maiale al chipotle e miele

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



Per singolo pasto:

**ghee**

1 cucchiaino (5g)

**bracirole 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)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**

2 cucchiaino (9g)

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

10 oz (283g)

**miele**

2 cucchiaino (14g)

**miscela di spezie chipotle**

4 pizzico (1g)

**acqua**

1 cucchiaino (15mL)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

1. Asciuga le bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le bracirole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. Nella 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. Affetta le bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di avocado, mela e pollo

412 kcal ● 31g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



**sedano crudo**  
1 1/2 cucchiaino, tritata (9g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aglio in polvere**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico, macinato (0g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
1/4 lbs (128g)  
**avocado, tritato**  
3/8 avocado (75g)  
**mele, tritato finemente**  
3/8 media (Ø 7,5 cm) (68g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
5. Servi.

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 gambo di sedano porzioni

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19-20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

