Dieta - Menu dieta paleo da 1500 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

1483 kcal 145g proteine (39%) 58g grassi (35%) 71g carboidrati (19%) 24g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Pranzo

465 kcal, 34g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Club di prosciutto in involtino di lattuga
1 1/2 wrap(i)- 351 kcal

Snack

225 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi

Chips di prosciutto con salsa
6 fette- 157 kcal

Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Giorno 2

1483 kcal 145g proteine (39%) 58g grassi (35%) 71g carboidrati (19%) 24g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Pranzo

465 kcal, 34g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Club di prosciutto in involtino di lattuga
1 1/2 wrap(i)- 351 kcal

Snack

225 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi

Chips di prosciutto con salsa
6 fette- 157 kcal

Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Giorno 3

1450 kcal 107g proteine (29%) 69g grassi (43%) 64g carboidrati (18%) 35g fibre (10%)

Colazione

240 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi

Sedano e burro di mandorle
100 kcal

Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Snack

195 kcal, 7g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi

Uva
58 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

485 kcal, 63g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi

Filetto di maiale
9 1/3 oz- 273 kcal

Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 4

1450 kcal 107g proteine (29%) 69g grassi (43%) 64g carboidrati (18%) 35g fibre (10%)

Colazione

240 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi

Sedano e burro di mandorle
100 kcal

Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Snack

195 kcal, 7g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi

Uva
58 kcal

Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

485 kcal, 63g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi

Filetto di maiale
9 1/3 oz- 273 kcal

Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata di tonno e avocado
218 kcal

Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 5

1514 kcal 109g proteine (29%) 82g grassi (49%) 65g carboidrati (17%) 21g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi

Sedano e burro di mandorle
100 kcal

Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Pranzo

505 kcal, 53g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Snack

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi

Semi di girasole
120 kcal

Gelato alla banana
1 banana- 134 kcal

Cena

515 kcal, 44g proteine, 3g carboidrati netti, 35g grassi

Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 6

1483 kcal 149g proteine (40%) 72g grassi (44%) 45g carboidrati (12%) 16g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Albumi strapazzati
182 kcal

Pranzo

510 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

Snack

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi

Semi di girasole
120 kcal

Gelato alla banana
1 banana- 134 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi

Merluzzo alla cajun
15 oz- 468 kcal

Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal

Giorno 7

1483 kcal 149g proteine (40%) 72g grassi (44%) 45g carboidrati (12%) 16g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Albumi strapazzati
182 kcal

Pranzo

510 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

Snack

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi

Semi di girasole
120 kcal

Gelato alla banana
1 banana- 134 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi

Merluzzo alla cajun
15 oz- 468 kcal

Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal

Lista della spesa

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1 g (1g)
- [ ] sale
  5 g (5g)
- [ ] dijon
  1 1/2 cucchiaio (23g)
- [ ] condimento Cajun
  1/4 tazza (23g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 3/4 oz (56mL)
- [ ] olio
  2 1/2 oz (80mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (284g)
- [ ] aglio
  1/2 spicchio(i) (2g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  3 foglia esterna (84g)
- [ ] cipolla
  1 medio (dia. 6,4 cm) (126g)
- [ ] carote
  12 medio (732g)
- [ ] broccoli surgelati
  11 1/2 tazza (1047g)
- [ ] sedano crudo
  7 gambo medio (19–20 cm) (280g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 1/3 tazza (336g)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 cucchiaio (3g)
- [ ] cubetti di ghiaccio
  1 tazza(e) (140g)
- [ ] insalata mista
  1 tazza (30g)
- [ ] farina di mandorle
  1 cucchiaio (7g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1 lbs (454g)

Prodotti a base di pollame

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  1/4 lbs (119g)
- [ ] burro di mandorle
  2 1/2 oz (74g)
- [ ] semi di girasole
  2 oz (57g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] fragole surgelate
  1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- [ ] banana
  6 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (762g)
- [ ] avocado
  1 1/4 avocado (251g)
- [ ] nectarine
  6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] uva
  2 tazza (184g)

Bevande

- [ ] acqua
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] polvere proteica
  1 1/4 oz (37g)

Salsicce e salumi

- [ ] affettati di prosciutto
  21 3/4 oz (616g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  6 cucchiaio (108g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 3/4 cucchiaio (41mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] filetto di maiale, crudo
  18 2/3 oz (529g)
- [ ] spalla di maiale
  1/2 lbs (227g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  1 1/3 lbs (597g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1/2 lbs (255g)
- [ ] tonno in scatola
  1 lattina (172g)
- [ ] merluzzo, crudo
  30 oz (850g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] albume d'uovo
  1 1/2 tazza (365g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

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

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal 15g proteine 4g grassi 21g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
mandorle
10 mandorla (12g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Sedano e burro di mandorle

100 kcal 3g proteine 8g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di mandorle
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
burro di mandorle
1 1/2 oz (43g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di mandorle lungo il centro

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal 3g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di sedano

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Albumi strapazzati

182 kcal 20g proteine 11g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

albume d'uovo
3/4 tazza (182g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1 1/2 tazza (365g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Club di prosciutto in involtino di lattuga

1 1/2 wrap(i) - 351 kcal 32g proteine 17g grassi 8g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

dijon
3/4 cucchiaio (11g)
lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia esterna (42g)
affettati di prosciutto
6 oz (170g)
cipolla
6 fette sottili (54g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole (45g)
avocado, a fette
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

dijon
1 1/2 cucchiaio (23g)
lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
affettati di prosciutto
3/4 lbs (340g)
cipolla
12 fette sottili (108g)
pomodori
6 fetta/e sottili/piccole (90g)
avocado, a fette
3/4 avocado (151g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
3. Avvolgi la foglia. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Filetto di maiale

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

filetto di maiale, crudo
18 2/3 oz (529g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal 8g proteine 14g grassi 6g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal 48g proteine 21g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 9 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal 4g proteine 7g grassi 6g carboidrati 5g fibre

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli mangiatutto

41 kcal 3g proteine 0g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo Buffalo

8 oz - 467 kcal 36g proteine 36g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (20mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di prosciutto con salsa

6 fette - 157 kcal 24g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

affettati di prosciutto
6 fetta (138g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto
12 fetta (276g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (108g)

1. Tagliare il prosciutto a pezzi della dimensione di un boccone.
2. Cuocere nel forno tostapane impostato a 400°F (200°C) oppure si possono friggere in padella con spray antiaderente.
3. Cuocere fino a quando i bordi iniziano a dorarsi e il prosciutto si rassoda, circa 6 minuti.
4. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Si rassoderanno ancora di più raffreddandosi.
5. Servire con salsa.

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal 2g proteine 0g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

58 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal 6g proteine 10g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

120 kcal 6g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Gelato alla banana

1 banana - 134 kcal 2g proteine 0g grassi 28g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

banana, a fette e congelato
1 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (136g)

Per tutti i 3 pasti:

banana, a fette e congelato
3 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (408g)

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.\r\nServi 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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal 67g proteine 17g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di tonno e avocado

218 kcal 20g proteine 12g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tonno in scatola
1/2 lattina (86g)
pomodori
2 cucchiaio, tritata (23g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

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.

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal 2g proteine 0g grassi 14g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

carote
3 1/2 medio (214g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
7 medio (427g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal 8g proteine 18g grassi 3g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Carnitas in slow cooker

8 oz - 410 kcal 40g proteine 28g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

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

Broccoli con olio d'oliva

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

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

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

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo alla cajun

15 oz - 468 kcal 77g proteine 15g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
15 oz (425g)
condimento Cajun
5 cucchiaino (11g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
30 oz (850g)
condimento Cajun
1/4 tazza (23g)
olio
5 cucchiaino (25mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal 5g proteine 0g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.