

# Dieta - Menu dieta paleo da 1600 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

1581 kcal ● 118g proteine (30%) ● 98g grassi (56%) ● 30g carboidrati (7%) ● 27g fibre (7%)

### Colazione

320 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**  
320 kcal

### Pranzo

520 kcal, 66g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



**Costine di maiale al curry**  
1 1/2 costolette- 359 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
159 kcal

### Snack

195 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



**Strisce di peperone e guacamole**  
150 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Cena

545 kcal, 33g proteine, 8g carboidrati netti, 42g grassi



**Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta**  
545 kcal

## Giorno 2

1596 kcal ● 117g proteine (29%) ● 99g grassi (56%) ● 33g carboidrati (8%) ● 27g fibre (7%)

### Colazione

320 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**  
320 kcal

### Pranzo

540 kcal, 59g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
8 oz- 296 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
245 kcal

### Snack

195 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



**Strisce di peperone e guacamole**  
150 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Cena

540 kcal, 39g proteine, 3g carboidrati netti, 40g grassi



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Bocconcini di bistecca Paleo**  
6 2/3 oz- 479 kcal

## Giorno 3

1610 kcal ● 115g proteine (29%) ● 100g grassi (56%) ● 41g carboidrati (10%) ● 21g fibre (5%)

### Colazione

305 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi



**Noci miste**

1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Mela e burro di mandorle**

1/2 mela(e)- 158 kcal

### Snack

225 kcal, 9g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



**Semi di girasole**

180 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Pranzo

540 kcal, 59g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**

8 oz- 296 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

245 kcal

### Cena

540 kcal, 39g proteine, 3g carboidrati netti, 40g grassi



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Bocconcini di bistecca Paleo**

6 2/3 oz- 479 kcal

## Giorno 4

1599 kcal ● 115g proteine (29%) ● 97g grassi (55%) ● 44g carboidrati (11%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

305 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 21g grassi



**Noci miste**

1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Mela e burro di mandorle**

1/2 mela(e)- 158 kcal

### Snack

225 kcal, 9g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



**Semi di girasole**

180 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Pranzo

525 kcal, 47g proteine, 11g carboidrati netti, 32g grassi



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Braciole di maiale al chipotle e miele**

464 kcal

### Cena

545 kcal, 51g proteine, 7g carboidrati netti, 30g grassi



**Insalata di tonno e avocado**

545 kcal

## Giorno 5

1585 kcal ● 118g proteine (30%) ● 89g grassi (50%) ● 54g carboidrati (14%) ● 24g fibre (6%)

### Colazione

290 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Panino per colazione con portobello**

1/2 panino(i)- 184 kcal

### Snack

225 kcal, 9g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



**Semi di girasole**

180 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Pranzo

525 kcal, 47g proteine, 11g carboidrati netti, 32g grassi



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Braciole di maiale al chipotle e miele**

464 kcal

### Cena

545 kcal, 51g proteine, 7g carboidrati netti, 30g grassi



**Insalata di tonno e avocado**

545 kcal

## Giorno 6

1645 kcal ● 106g proteine (26%) ● 94g grassi (51%) ● 61g carboidrati (15%) ● 33g fibre (8%)

### Colazione

290 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Panino per colazione con portobello**

1/2 panino(i)- 184 kcal

### Snack

305 kcal, 15g proteine, 10g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova ripiene all'avocado**

2 uova- 257 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Pranzo

530 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi



**Insalata di uova e avocado**

531 kcal

### Cena

520 kcal, 51g proteine, 19g carboidrati netti, 23g grassi



**Tritato di tacchino base**

8 oz- 375 kcal



**Verdure miste**

1 1/2 tazza(e)- 146 kcal

## Giorno 7

1645 kcal ● 106g proteine (26%) ● 94g grassi (51%) ● 61g carboidrati (15%) ● 33g fibre (8%)

### Colazione

290 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 12g grassi



#### Mela

1 mela(e)- 105 kcal



#### Panino per colazione con portobello

1/2 panino(i)- 184 kcal

### Snack

305 kcal, 15g proteine, 10g carboidrati netti, 20g grassi



#### Uova ripiene all'avocado

2 uova- 257 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

### Pranzo

530 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi



#### Insalata di uova e avocado

531 kcal

### Cena

520 kcal, 51g proteine, 19g carboidrati netti, 23g grassi



#### Tritato di tacchino base

8 oz- 375 kcal



#### Verdure miste

1 1/2 tazza(e)- 146 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
3/4 tazza, grattugiata (85g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaio (5g)
- uova  
16 grande (800g)
- ghee  
1 cucchiaio (14g)

## Verdure e prodotti vegetali

- zucchine  
1 medio (196g)
- cipolla  
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)
- peperone  
3 1/2 grande (585g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1/2 lbs (227g)
- aglio  
3 spicchio(i) (10g)
- piselli sugar snap surgelati  
4 tazza (576g)
- pomodori  
10 cucchiaio, tritata (113g)
- cappello di portobello  
3 pezzo intero (423g)
- verdure miste surgelate  
3 tazza (405g)
- coriandolo fresco  
4 cucchiaino, tritato (4g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
1 fetta(e) (28g)
- braciola di maiale con osso  
1 1/2 braciola (267g)
- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
15 oz (425g)
- bacon cotto  
6 fetta(e) (60g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1 g (1g)
- sale  
5 g (5g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
4 1/2 avocado (929g)
- kiwi  
7 frutto (483g)
- mele  
4 media (Ø 7,5 cm) (728g)
- succo di lime  
4 cucchiaino (19mL)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 1/3 oz (41mL)
- olio  
2 1/2 oz (76mL)

## Altro

- guacamole, confezionata  
1/2 tazza (124g)
- insalata mista  
5 1/2 tazza (166g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
1 lbs (448g)
- tacchino macinato, crudo  
1 lbs (454g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
13 1/4 oz (378g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
1/3 tazza (45g)
- burro di mandorle  
2 cucchiaio (32g)
- semi di girasole  
3 oz (85g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 1/2 lattina (430g)

## Dolci

- curry in polvere**  
3 pizzico (1g)
- pepe al limone**  
1 cucchiaio (7g)
- miscela di spezie chipotle**  
1/4 cucchiaio (2g)
- aglio in polvere**  
1/2 cucchiaio (4g)

- miele**  
1 cucchiaio (21g)

### **Bevande**

- acqua**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Ciotola con uova sode e avocado

320 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (10g)  
**peperone**  
1 cucchiaio, a dadini (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
2 cucchiaio, tritato (20g)  
**peperone**  
2 cucchiaio, a dadini (19g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**avocado, tritato**  
1 avocado (201g)

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 3 e giorno 4

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 2/3 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e) - 158 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)  
**burro di mandorle**  
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)  
**burro di mandorle**  
2 cucchiaino (32g)

1. Taglia una mela e spalma il burro di mandorle uniformemente su ogni fetta.

---

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 3 pasti:

**mele**  
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Panino per colazione con portobello

1/2 panino(i) - 184 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
2 fetta(e) (20g)  
**insalata mista**  
2 cucchiaino (4g)  
**cappello di portobello**  
1 pezzo intero (141g)  
**avocado, denso**  
1 fetta (25g)

Per tutti i 3 pasti:

**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**insalata mista**  
6 cucchiaino (11g)  
**cappello di portobello**  
3 pezzo intero (423g)  
**avocado, denso**  
3 fette (75g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Rimuovi il grasso dalla padella e metti i cappelli di fungo con la parte piatta rivolta verso il basso nella padella e cuoci per un paio di minuti.
3. Togli i cappelli dalla padella e monta il panino, usando i cappelli come 'panini' e sistemando avocado, verdure e bacon all'interno.
4. Servire.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Costine di maiale al curry

1 1/2 costolette - 359 kcal ● 59g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 costolette porzioni

**braciola di maiale con osso**  
1 1/2 braciola (267g)  
**curry in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

---

### Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**

1/2 lbs (227g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**sale**

1 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**pepe al limone**  
1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pepe al limone**  
1 cucchiaino (7g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

---

## Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (30mL)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.
- 

### Bracirole di maiale al chipotle e miele

464 kcal ● 46g proteine ● 27g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**ghee**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
1/2 lbs (212g)  
**miele**  
1/2 cucchiaino (11g)  
**miscela di spezie chipotle**  
3 pizzico (1g)  
**acqua**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**  
1 cucchiaino (14g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
15 oz (425g)  
**miele**  
1 cucchiaino (21g)  
**miscela di spezie chipotle**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**acqua**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)

1. Asciuga le bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. \r\nScalda 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. \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 bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata di uova e avocado

531 kcal ● 29g proteine ● 39g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**avocado**  
2/3 avocado (134g)  
**insalata mista**  
1 1/3 tazza (40g)  
**uova, sode e raffreddate**  
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (4g)  
**avocado**  
1 1/3 avocado (268g)  
**insalata mista**  
2 2/3 tazza (80g)  
**uova, sode e raffreddate**  
8 grande (400g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Strisce di peperone e guacamole

150 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**guacamole, confezionata**  
4 cucchiaino (62g)  
**peperone, affettato**  
1 medio (119g)

Per tutti i 2 pasti:

**guacamole, confezionata**  
1/2 tazza (124g)  
**peperone, affettato**  
2 medio (238g)

1. Taglia i peperoni a strisce ed elimina i semi.
2. Distribuisci la miscela di guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingerle nel guacamole.

## Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

**kiwi**  
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uova ripiene all'avocado

2 uova - 257 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**avocado**  
1/3 avocado (67g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaio (3mL)  
**coriandolo fresco, tritato**  
2 cucchiaino, tritato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)  
**avocado**  
2/3 avocado (134g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**coriandolo fresco, tritato**  
4 cucchiaino, tritato (4g)

1. Bollire le uova disponendole in una pentola coperte d'acqua fredda.
2. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 1 minuto. Togliere dal fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per 9 minuti.
3. Togliere le uova, raffreddarle in una bacinella di acqua fredda e sbucciarle.
4. Tagliare le uova a metà e mettere i tuorli in una ciotolina.
5. Aggiungere avocado, coriandolo, succo di lime e sale/pepe a piacere. Schiacciare bene.
6. Riempire gli alveoli degli albumi con il composto.
7. Servire.
8. Per conservarle: spruzzare altra succo di lime sopra e coprire con pellicola trasparente. Conservare in frigorifero.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

545 kcal ● 33g proteine ● 42g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



#### formaggio

3/4 tazza, grattugiata (85g)

#### formaggio parmigiano

1 cucchiaio (5g)

#### zucchine

1 medio (196g)

#### bacon, crudo

1 fetta(e) (28g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e i pezzetti di pancetta e riscalda fino a quando il formaggio si è sciolto.
4. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

#### peperone, privato dei semi e tagliato a strisce

1 grande (164g)

1. Forno: 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. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

### Bocconcini di bistecca Paleo

6 2/3 oz - 479 kcal ● 39g proteine ● 36g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**sirloin crudo**  
6 2/3 oz (189g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
5/6 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
5 cucchiaino (25mL)  
**sirloin crudo**  
13 1/3 oz (378g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
2. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
3. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi l'aglio. Lascia cuocere per circa un minuto finché non sprigiona aroma. Mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
5/8 avocado (126g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 1/4 tazza (38g)  
**tonno in scatola**  
1 1/4 lattina (215g)  
**pomodori**  
5 cucchiaino, tritata (56g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 1/4 avocado (251g)  
**succo di lime**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
2 1/2 tazza (75g)  
**tonno in scatola**  
2 1/2 lattina (430g)  
**pomodori**  
10 cucchiaino, tritata (113g)  
**cipolla, tritato finemente**  
5/8 piccolo (44g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Tritato di tacchino base

8 oz - 375 kcal ● 45g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tacchino macinato, crudo**

1/2 lbs (227g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tacchino macinato, crudo**

1 lbs (454g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

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

### Verdure miste

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



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

1 1/2 tazza (203g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

3 tazza (405g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-