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

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

Snack

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

Semi di girasole
180 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 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

Pranzo

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

Insalata di uova e avocado
531 kcal

Snack

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

Uova ripiene all'avocado
2 uova- 257 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 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

Pranzo

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

Insalata di uova e avocado
531 kcal

Snack

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

Uova ripiene all'avocado
2 uova- 257 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 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

Lista della spesa

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)
- [ ] braciole 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)

Ricette

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 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (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 cucchiaio (4g)
cappello di portobello
1 pezzo intero (141g)
avocado, denso
1 fette (25g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
insalata mista
6 cucchiaio (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 cucchiaio (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 cucchiaio (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 cucchiaio (4mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

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

Braciole di maiale al chipotle e miele

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

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 cucchiaio (2g)
avocado
2/3 avocado (134g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
uova, sodo e raffreddato
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
avocado
1 1/3 avocado (268g)
insalata mista
2 2/3 tazza (80g)
uova, sodo e raffreddato
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 cucchiaio (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 zucchina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zucchina 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. 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.

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 cucchiaio, 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 cucchiaio, 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.