

Dieta - Menù dieta paleo da 1700 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 1686 kcal ● 118g proteine (28%) ● 100g grassi (54%) ● 59g carboidrati (14%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

375 kcal, 16g proteine, 25g carboidrati netti, 19g grassi



Uovo nella melanzana
241 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Snack

250 kcal, 14g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi



Beef jerky
73 kcal



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

550 kcal, 48g proteine, 20g carboidrati netti, 27g grassi



Carote arrosto
4 carota(e)- 211 kcal



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Cena

515 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
514 kcal

Giorno 2 1796 kcal ● 129g proteine (29%) ● 85g grassi (43%) ● 100g carboidrati (22%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 16g proteine, 25g carboidrati netti, 19g grassi



Uovo nella melanzana
241 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Snack

250 kcal, 14g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi



Beef jerky
73 kcal



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Pranzo

585 kcal, 36g proteine, 46g carboidrati netti, 24g grassi



Tortino di pollo e fagiolini con purè di patata dolce
414 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
171 kcal

Cena

590 kcal, 63g proteine, 21g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Giorno 3

1706 kcal ● 123g proteine (29%) ● 87g grassi (46%) ● 84g carboidrati (20%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Snack

265 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



Sedano e burro di mandorle

100 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Pranzo

585 kcal, 36g proteine, 46g carboidrati netti, 24g grassi



Tortino di pollo e fagiolini con purè di patata dolce

414 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal

Cena

590 kcal, 63g proteine, 21g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal

Giorno 4

1679 kcal ● 118g proteine (28%) ● 103g grassi (55%) ● 45g carboidrati (11%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Snack

265 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



Sedano e burro di mandorle

100 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Pranzo

600 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal



Petto di pollo al coriandolo e lime

3 oz di pollo- 119 kcal

Cena

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



Insalata di tonno e avocado

545 kcal

Giorno 5

1679 kcal ● 118g proteine (28%) ● 103g grassi (55%) ● 45g carboidrati (11%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Snack

265 kcal, 8g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



Sedano e burro di mandorle

100 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Pranzo

600 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 35g grassi



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal



Petto di pollo al coriandolo e lime

3 oz di pollo- 119 kcal

Cena

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



Insalata di tonno e avocado

545 kcal

Giorno 6

1651 kcal ● 133g proteine (32%) ● 86g grassi (47%) ● 69g carboidrati (17%) ● 18g fibre (4%)

Colazione

320 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Uova strapazzate con verdure e bacon

256 kcal

Snack

140 kcal, 1g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Salsa di mele

57 kcal



Chips di platano

75 kcal

Pranzo

565 kcal, 66g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Carote arrosto

4 carota(e)- 211 kcal



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 42g grassi



Peperoni e cipolle saltati

31 kcal



Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

227 kcal

Giorno 7

1651 kcal ● 133g proteine (32%) ● 86g grassi (47%) ● 69g carboidrati (17%) ● 18g fibre (4%)

Colazione

320 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 19g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Uova strapazzate con verdure e bacon

256 kcal

Snack

140 kcal, 1g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Salsa di mele

57 kcal



Chips di platano

75 kcal

Pranzo

565 kcal, 66g proteine, 21g carboidrati netti, 21g grassi



Carote arrosto

4 carota(e)- 211 kcal



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteine, 9g carboidrati netti, 42g grassi



Peperoni e cipolle saltati

31 kcal



Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

227 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- melanzana
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
- carote
18 grande (1296g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (778g)
- pomodori
7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (919g)
- cipolla rossa
1 piccolo (70g)
- fagiolini freschi
1/3 lbs (151g)
- patate dolci
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
- sedano crudo
7 2/3 gambo medio (19–20 cm) (307g)
- zucchine
4 1/2 medio (882g)
- aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
- coriandolo fresco
1/8 mazzo (5g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (111g)
- peperone
1 1/2 grande (231g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (97mL)
- olio d'oliva
3 oz (93mL)
- condimento per insalata
4 oz (120mL)
- salsa per marinare
10 cucchiaino (151mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
8 grande (400g)
- formaggio parmigiano
2 1/2 cucchiaino (13g)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
9 media (Ø 6,8 cm) (1350g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 1/2 g (1g)
- sale
1/4 oz (7g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (8g)
- basilico fresco
18 foglie (9g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
- tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)

Altro

- pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (282g)

Snack

- jerky di manzo
2 oz (57g)
- chips di platano
1 oz (28g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- burro di mandorle
1 1/2 oz (43g)
- noci miste
1/2 tazza (75g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 3/4 lbs (1240g)
- pollo macinato, crudo
2/3 lbs (302g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)

- succo di limone**
3/8 fl oz (13mL)
- olive verdi**
18 grande (79g)
- succo di lime**
1 3/4 fl oz (53mL)
- avocado**
1 1/4 avocado (251g)
- purea di mele**
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Worcestershire**
1/2 cucchiaino (7mL)
- brodo vegetale**
1/3 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto**
14 fetta(e) (140g)
 - bacon, crudo**
4 fetta(e) (113g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

melanzana
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
uova
4 grande (200g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pancetta

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



Per singolo pasto:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova strapazzate con verdure e bacon

256 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
peperone
1/2 tazza, tritata (75g)
bacon cotto, cotto e tritato
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
peperone
1 tazza, tritata (149g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

1. Sbatti le uova con cipolle, peperoni, bacon e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a quando è caldo.
 3. Versa il composto di uova.
 4. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale.
 5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a che le uova non sono consistenti e non rimane uovo liquido.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 carota(e) porzioni

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
sale
2 pizzico (2g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
 2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
 3. Condisci con sale e pepe.
 4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
 5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tortino di pollo e fagiolini con purè di patata dolce

414 kcal ● 30g proteine ● 17g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pollo macinato, crudo
1/3 lbs (151g)
timo, essiccato
1 1/3 pizzico, foglie (0g)
salsa Worcestershire
1/4 cucchiaino (3mL)
brodo vegetale
1/6 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
fagiolini freschi, rifilato
2 2/3 oz (76g)
patate dolci, pelato e tagliato a cubetti
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo macinato, crudo
2/3 lbs (302g)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
salsa Worcestershire
1/2 cucchiaino (7mL)
brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
fagiolini freschi, rifilato
1/3 lbs (151g)
patate dolci, pelato e tagliato a cubetti
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Immergi i cubetti di patata dolce in acqua salata in una grande casseruola e porta a ebollizione. Riduci a sobbollire e cuoci finché non sono teneri, circa 8-10 minuti. Scola e rimetti nella casseruola. Schiaccia fino a ottenere una purea. Insaporisci con sale e pepe e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda solo metà dell'olio in una grande padella adatta al forno a fuoco medio. Aggiungi i fagiolini, copri e cuoci finché non sono teneri, circa 5 minuti. Trasferisci i fagiolini su un piatto e metti da parte.
3. Aggiungi l'olio rimanente nella stessa padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il macinato di pollo e cuoci, sbriciolandolo con un cucchiaino. Quando è dorato, aggiungi il brodo, la salsa Worcestershire e il timo. Mescola per amalgamare.
4. Porta il composto di pollo a sobbollire e fai ridurre leggermente la salsa. Aggiungi i fagiolini. Insaporisci con sale e pepe.
5. Distribuisci il purè di patata dolce sopra e stendilo per coprire il ripieno. Gratina finché il ripieno borbotta e la superficie della patata dolce è dorata. Servi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaino (60mL)

insalata mista

1 1/3 confezione (155 g) (207g)

cetriolo, affettato

1 1/3 cetriolo (21 cm) (401g)

pomodori, a dadini

1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)

sedano crudo, tritato

2 2/3 gambo medio (19–20 cm) (107g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

carote, affettato

3 grande (216g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

carote, affettato

6 grande (432g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

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 i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Petto di pollo al coriandolo e lime

3 oz di pollo - 119 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 oz (85g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
olio
1/2 cucchiaino (2mL)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)
coriandolo fresco, tritato
1/8 mazzo (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
succo di lime
2 cucchiaino (11mL)
olio
1 cucchiaino (4mL)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
coriandolo fresco, tritato
1/8 mazzo (5g)

1. Combina l'olio, l'aglio, un po' di sale, metà del succo di lime e metà del coriandolo in una ciotola grande e mescola. Aggiungi il pollo e mescola per ricoprirlo (opzionale: copri la ciotola e lascia marinare il pollo da 1 ora a tutta la notte).
 2. Scalda una padella da grill o una padella a fuoco medio-alto e cuoci il pollo circa 5 minuti per lato o fino a quando è completamente cotto e non è più rosa all'interno.
 3. Togli il pollo dalla padella e spolvera con il resto del succo di lime e il coriandolo. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
carote, affettato
8 grande (576g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
salsa per marinare
5 cucchiaio (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
salsa per marinare
10 cucchiaio (150mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiarlo per assicurarti che sia ben ricoperto.
 2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
 3. COTTURA AL FORNO
 4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
 6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
 7. GRILL/GRIGLIA
 8. Preriscalda il grill.
 9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Beef jerky

73 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 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

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste

3 cucchiaino (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste

1/2 tazza (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

1 contenitore da asporto (~115 g) (122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
-

Chips di platano

75 kcal ● 0g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano

1 oz (28g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

514 kcal ● 40g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



pollo allo spiedo, cotto

6 oz (170g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

cetriolo, affettato

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

pomodori, tagliato a spicchi

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1 cetriolo (21 cm) (301g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1 piccolo (70g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
3 pizzico (2g)
olive verdi
9 grande (40g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
**petto di pollo senza pelle e senza
ossa, crudo**
1/2 lbs (255g)
basilico fresco, sminuzzato
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (8g)
**petto di pollo senza pelle e senza
ossa, crudo**
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

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 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

Peperoni e cipolle saltati

31 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/8 cucchiaino (2mL)
cipolla, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
peperone, tagliato a strisce
1/4 grande (41g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal ● 43g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

1/2 lb (227g)

timo, essiccato

2 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 lb (454g)

timo, essiccato

4 pizzico, foglie (1g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

227 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1 1/4 medio (245g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaio (19mL)

formaggio parmigiano

1 1/4 cucchiaio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

2 1/2 medio (490g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaio (38mL)

formaggio parmigiano

2 1/2 cucchiaio (13g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
 3. Completa con parmigiano e servi.
-