

# Dieta - Menu della dieta paleo da 1800 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** 1800 kcal ● 147g proteine (33%) ● 95g grassi (48%) ● 64g carboidrati (14%) ● 25g fibre (6%)

## Colazione

345 kcal, 21g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
284 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
61 kcal

## Snack

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



**Semi di girasole**  
271 kcal

## Pranzo

625 kcal, 64g proteine, 6g carboidrati netti, 36g grassi



**Tritato di tacchino base**  
10 2/3 oz- 500 kcal



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

## Cena

565 kcal, 50g proteine, 49g carboidrati netti, 12g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
261 kcal



**Gamberi cajun al lime**  
6 2/3 oz- 179 kcal



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal

**Giorno 2** 1767 kcal ● 176g proteine (40%) ● 90g grassi (46%) ● 43g carboidrati (10%) ● 20g fibre (5%)

## Colazione

345 kcal, 21g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
284 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
61 kcal

## Snack

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



**Semi di girasole**  
271 kcal

## Pranzo

550 kcal, 80g proteine, 9g carboidrati netti, 20g grassi



**Merluzzo alla cajun**  
15 oz- 468 kcal



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

## Cena

605 kcal, 63g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



**Ciotola di riso di cavolfiore con pollo marinato e piselli mangiatutto**  
603 kcal

## Giorno 3

1767 kcal ● 119g proteine (27%) ● 116g grassi (59%) ● 35g carboidrati (8%) ● 25g fibre (6%)

### Colazione

345 kcal, 15g proteine, 2g carboidrati netti, 27g grassi



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



**"Toast" con avocado e bacon**  
2 fette- 276 kcal

### Pranzo

550 kcal, 28g proteine, 5g carboidrati netti, 45g grassi



**Noci**  
1/3 tazza(e)- 233 kcal



**Involto di lattuga con insalata di salmone**  
315 kcal

### Snack

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



**Semi di girasole**  
271 kcal

### Cena

605 kcal, 63g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



**Ciotola di riso di cavolfiore con pollo marinato e piselli mangiatutto**  
603 kcal

## Giorno 4

1799 kcal ● 158g proteine (35%) ● 99g grassi (49%) ● 47g carboidrati (10%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

345 kcal, 15g proteine, 2g carboidrati netti, 27g grassi



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



**"Toast" con avocado e bacon**  
2 fette- 276 kcal

### Pranzo

600 kcal, 86g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
13 1/3 oz- 494 kcal

### Snack

290 kcal, 12g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Tots di cavolfiore in padella**  
213 kcal

### Cena

565 kcal, 46g proteine, 10g carboidrati netti, 36g grassi



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



**Seekh di pollo pakistano**  
4 medaglioni- 474 kcal

## Giorno 5

1838 kcal ● 149g proteine (32%) ● 88g grassi (43%) ● 84g carboidrati (18%) ● 28g fibre (6%)

### Colazione

315 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Snack

290 kcal, 12g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Tots di cavolfiore in padella**  
213 kcal

### Pranzo

670 kcal, 74g proteine, 38g carboidrati netti, 19g grassi



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal



**Petto di pollo marinato**  
10 oz- 353 kcal



**Patatine fritte al forno**  
193 kcal

### Cena

565 kcal, 46g proteine, 10g carboidrati netti, 36g grassi



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



**Seekh di pollo pakistano**  
4 medaglioni- 474 kcal

## Giorno 6

1794 kcal ● 113g proteine (25%) ● 104g grassi (52%) ● 68g carboidrati (15%) ● 33g fibre (7%)

### Colazione

315 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Snack

295 kcal, 15g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



**Uova ripiene all'avocado**  
2 uova- 257 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal

### Pranzo

585 kcal, 44g proteine, 29g carboidrati netti, 27g grassi



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Involtino di lattuga con pollo, bacon e avocado**  
1 1/2 wrap(i)- 466 kcal

### Cena

600 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 39g grassi



**Insalata di avocado, mela e pollo**  
412 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

## Giorno 7

1794 kcal ● 113g proteine (25%) ● 104g grassi (52%) ● 68g carboidrati (15%) ● 33g fibre (7%)

### Colazione

315 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Snack

295 kcal, 15g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



**Uova ripiene all'avocado**  
2 uova- 257 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal

### Pranzo

585 kcal, 44g proteine, 29g carboidrati netti, 27g grassi



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Involentino di lattuga con pollo, bacon e avocado**  
1 1/2 wrap(i)- 466 kcal

### Cena

600 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 39g grassi



**Insalata di avocado, mela e pollo**  
412 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

---

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1/4 lbs (128g)
- noci  
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (115mL)
- olio d'oliva  
2 oz (62mL)
- salsa per marinare  
2/3 tazza (156mL)
- olio di cocco  
2 cucchiaino (27g)
- maionese  
2 cucchiaino (30mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
24 medio (1062g)

## Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)  
3 1/2 tazza, tritata (140g)
- piselli sugar snap surgelati  
2 1/4 lbs (1005g)
- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- cavolfiore  
1 3/4 testa media (Ø 12,5–15 cm) (1040g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
- aglio  
6 1/2 spicchio(i) (20g)
- lattuga romana (romaine)  
5 foglia esterna (140g)
- sedano crudo  
3/8 mazzo (196g)
- carote  
2 grande (144g)
- pomodori  
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)
- coriandolo fresco  
5/8 mazzo (20g)

## Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo  
2/3 lbs (302g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 lbs (1356g)
- pollo macinato, crudo  
1 lbs (454g)

## Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi  
6 3/4 oz (189g)
- merluzzo, crudo  
15 oz (425g)
- salmone in scatola  
1 lattina/e 140 g (non scolata/e) (142g)

## Frutta e succhi di frutta

- lime  
3/8 frutto (Ø 5.1 cm) (28g)
- avocado  
3 avocado (637g)
- clementine  
6 frutto (444g)
- uva  
3 tazza (276g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (14mL)
- mele  
2 3/4 media (Ø 7,5 cm) (501g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
13 fetta(e) (130g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante  
1 cucchiaino (15mL)

## Salsicce e salumi

- Affettati di pollo  
3/4 lbs (340g)

- peperone**  
1 1/2 tazza, tritata (224g)
- patate**  
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

### **Spezie ed erbe aromatiche**

- sale**  
1/2 oz (14g)
  - pepe nero**  
2 g (2g)
  - condimento Cajun**  
1/2 oz (14g)
  - pepe al limone**  
2 1/2 cucchiaino (6g)
  - cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)
  - coriandolo macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)
  - curry in polvere**  
1/2 cucchiaio (3g)
  - zenzero in polvere**  
1 cucchiaino (2g)
  - dijon**  
1 1/2 cucchiaio (23g)
  - aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Cavolo riccio e uova

284 kcal ● 20g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3/4 tazza, tritata (30g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

### Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Uova bollite

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



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
  2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
  3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
  4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
- 

### "Toast" con avocado e bacon

2 fette - 276 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
2 fetta(e) (20g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
4 fetta(e) (40g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)

1. Cuoci il bacon secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Nel frattempo, schiaccia l'avocado con la forchetta.
  3. Quando il bacon è pronto, taglialo a pezzi e aggiungi una generosa quantità di avocado sopra.
  4. Servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Uva

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



Per singolo pasto:

**uva**  
1 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**uva**  
3 tazza (276g)

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 cucchiaino, 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 3 pasti:

**cipolla**  
6 cucchiaino, tritata (60g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**peperone**  
1 1/2 tazza, tritata (224g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
3 fetta(e) (30g)

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

### Tritato di tacchino base

10 2/3 oz - 500 kcal ● 59g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**

2/3 lbs (302g)

**olio**

1/2 cucchiaio (7mL)

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.

### 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Merluzzo alla cajun

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



Dà 15 oz porzioni

**merluzzo, crudo**

15 oz (425g)

**condimento Cajun**

5 cucchiaino (11g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

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 3

### Noci

1/3 tazza(e) - 233 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni



**noci**  
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involentino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal ● 23g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



**salmone in scatola**  
1 lattina/e 140 g (non scolata/e)  
(142g)  
**maionese**  
2 cucchiaino (30mL)  
**cipolla**  
1 cucchiaino, tritato (15g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia esterna (56g)  
**sedano crudo, a dadini**  
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
4. Arrotola per creare l'involentino.
5. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 carota(e) porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**carote, affettato**

2 grande (144g)

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 al limone e pepe

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

13 1/3 oz (373g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**pepe al limone**

2 1/2 cucchiaino (6g)

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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Petto di pollo marinato

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



Dà 10 oz porzioni

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

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.

### Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



**patate**  
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

## Pranzo 6 [🔗](#)

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.

### 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 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Involtino di lattuga con pollo, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 466 kcal ● 43g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)  
**dijon**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 foglia esterna (42g)  
**Affettati di pollo**  
6 oz (170g)  
**avocado, a fette**  
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**dijon**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**lattuga romana (romaine)**  
3 foglia esterna (84g)  
**Affettati di pollo**  
3/4 lbs (340g)  
**avocado, a fette**  
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma la senape all'interno della foglia di lattuga.
3. Metti avocado, bacon e pollo sopra la senape.
4. Avvolgi la lattuga. Servi.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
1/4 lbs (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Tots di cavolfiore in padella

213 kcal ● 10g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore**  
1 tazza/e, a riso (128g)  
**uova**  
1 extra large (56g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**salsa piccante**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore**  
2 tazza/e, a riso (256g)  
**uova**  
2 extra large (112g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**salsa piccante**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 cucchiaino (6g)

1. In una padella, scalda parte dell'olio e cuoci l'aglio finché non è morbido e profumato.
  2. Nel frattempo, in una ciotola, unisci il cavolfiore "riso", l'uovo e un po' di sale e pepe a piacere. Quando l'aglio è pronto, aggiungilo alla ciotola e mescola bene.
  3. Aggiungi il restante olio nella padella. Con le mani, modella il composto di cavolfiore in forme delle dimensioni di nugget. Il composto potrebbe non stare insieme bene in questo momento, ma una volta che inizia a cuocere si solidificherà.
  4. Metti i nugget nell'olio e cuoci un paio di minuti finché non diventano dorati. Gira e cuoci altri due minuti.
  5. Servi con un po' di salsa piccante.
  6. Per conservare: tienili in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno o due. Riscalda delicatamente nel microonde prima di servire.
-

## 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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

### Gamberi cajun al lime

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni  
**condimento Cajun**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**  
6 2/3 oz (189g)  
**lime, spremuto**  
3/8 frutto (Ø 5.1 cm) (28g)

1. Mescola il condimento cajun, il succo di lime e l'olio in un sacchetto di plastica richiudibile. Aggiungi i gamberi, ricoprili con la marinata, elimina l'aria in eccesso e sigilla il sacchetto. Lascia marinare in frigorifero per 20 minuti.
2. Togli i gamberi dalla marinata e scuoti per eliminare l'eccesso. Butta via la marinata rimanente.
3. Cuoci i gamberi sulla griglia o in padella finché non diventano rosa all'esterno e l'interno non è più trasparente, circa 2-3 minuti per lato.
4. Servi.

### Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Ciotola di riso di cavolfiore con pollo marinato e piselli mangiatutto

603 kcal ● 63g proteine ● 23g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
1/3 confezione (280 g) (95g)  
**cavolfiore**  
2/3 testa media (Ø 12,5–15 cm)  
(392g)  
**salsa per marinare**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (224g)  
**olio di cocco, diviso**  
1 cucchiaio (14g)  
**cipolla, a dadini**  
1/4 piccolo (17g)  
**aglio, a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 confezione (280 g) (189g)  
**cavolfiore**  
1 1/3 testa media (Ø 12,5–15 cm)  
(784g)  
**salsa per marinare**  
1/3 tazza (80mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
16 oz (448g)  
**olio di cocco, diviso**  
2 cucchiaio (27g)  
**cipolla, a dadini**  
1/2 piccolo (35g)  
**aglio, a dadini**  
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. Marinare il pollo: mettere il pollo in un grande sacchetto richiudibile insieme alla marinata. Massaggiare il sacchetto per rivestire completamente il pollo. Riporre in frigorifero per almeno un'ora o fino a tutta la notte.
2. Preparare il riso:
3. Rimuovere le foglie e il gambo dal cavolfiore. Grattugiare la testa in modo che assomigli al riso.
4. Aggiungere metà dell'olio di cocco in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati per un paio di minuti fino a che si ammorbidiscono.
5. Aggiungere il cavolfiore grattugiato, sale e pepe; mescolare. Cuocere per un paio di minuti fino a quando è ben caldo. Mettere da parte.
6. Preparare il pollo:
7. Scaldare la seconda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio-alto.
8. Aggiungere il pollo nella padella e cuocere per 7-10 minuti, o fino a cottura, mescolando di tanto in tanto.
9. Preparare i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
10. Unire pollo, piselli mangiatutto e riso; mescolare (o tenerli separati — come preferite!). Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pomodori**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori**  
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(273g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

### Seekh di pollo pakistano

4 medaglioni - 474 kcal ● 44g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pollo macinato, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**cumino macinato**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**coriandolo macinato**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**curry in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**uova**  
1/2 grande (25g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**zenzero in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**cipolla, a dadini**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
1/2 tazza (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**pollo macinato, crudo**  
1 lbs (454g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**coriandolo macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**curry in polvere**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**zenzero in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**cipolla, a dadini**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio(i) (6g)  
**coriandolo fresco, tritato**  
1 tazza (16g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti tranne l'olio in una ciotola capiente e mescola con le mani. Fai attenzione a non mescolare troppo.\r\nForma dei lunghi medaglioni (per la precisione delle porzioni, prepara il numero di medaglioni indicato nei dettagli della ricetta).\r\nScalda una padella capiente con l'olio a fuoco medio. Aggiungi i medaglioni e friggi per circa 5-7 minuti per lato fino a quando sono cotti. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata di avocado, mela e pollo

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
3 cucchiaino, tritata (19g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (255g)  
**avocado, tritato**  
3/4 avocado (151g)  
**mele, tritato finemente**  
3/4 media (Ø 7,5 cm) (137g)

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

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.