

Dieta - Menu dieta paleo da 2500 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 2495 kcal ● 250g proteine (40%) ● 94g grassi (34%) ● 128g carboidrati (21%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 22g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal



Omelette Southwest con bacon

287 kcal

Snack

375 kcal, 15g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Uova ripiene all'avocado

2 uova- 257 kcal

Pranzo

845 kcal, 140g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



Peperoni e cipolle saltati

31 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

22 oz- 814 kcal

Cena

830 kcal, 73g proteine, 64g carboidrati netti, 25g grassi



Stufato inglese (scouse)

772 kcal



Insalata mista

61 kcal

Giorno 2 2456 kcal ● 185g proteine (30%) ● 126g grassi (46%) ● 114g carboidrati (19%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 22g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal



Omelette Southwest con bacon

287 kcal

Snack

375 kcal, 15g proteine, 26g carboidrati netti, 20g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Uova ripiene all'avocado

2 uova- 257 kcal

Pranzo

835 kcal, 39g proteine, 24g carboidrati netti, 60g grassi



Salmone e verdure in un'unica pentola

5 oz salmone- 468 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal

Cena

805 kcal, 109g proteine, 32g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Tilapia al forno alla italiana

18 oz- 734 kcal

Giorno 3

2493 kcal ● 199g proteine (32%) ● 119g grassi (43%) ● 123g carboidrati (20%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 22g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal



Omelette Southwest con bacon

287 kcal

Snack

380 kcal, 8g proteine, 46g carboidrati netti, 15g grassi



Gelato alla banana

1 banana- 134 kcal



Salsa di mele

57 kcal



Pistacchi

188 kcal

Pranzo

865 kcal, 60g proteine, 13g carboidrati netti, 59g grassi



Involtino di lattuga con tacchino, bacon e avocado

2 wrap(i)- 633 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal

Cena

805 kcal, 109g proteine, 32g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal



Tilapia al forno alla italiana

18 oz- 734 kcal

Giorno 4

2494 kcal ● 180g proteine (29%) ● 137g grassi (49%) ● 106g carboidrati (17%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

475 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 42g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Pane low carb con burro di mandorle

2 fetta(e)- 329 kcal

Snack

380 kcal, 8g proteine, 46g carboidrati netti, 15g grassi



Gelato alla banana

1 banana- 134 kcal



Salsa di mele

57 kcal



Pistacchi

188 kcal

Pranzo

860 kcal, 65g proteine, 27g carboidrati netti, 51g grassi



Salmone all'arancia e rosmarino

9 oz- 696 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal

Cena

780 kcal, 93g proteine, 28g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Petto di pollo base

13 1/3 oz- 529 kcal



Patatine fritte al forno

193 kcal

Giorno 5

2485 kcal ● 194g proteine (31%) ● 118g grassi (43%) ● 131g carboidrati (21%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

475 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 42g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Pane low carb con burro di mandorle

2 fetta(e)- 329 kcal

Snack

340 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di prosciutto con salsa

6 fette- 157 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

835 kcal, 74g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



Tilapia frita in padella

12 oz- 447 kcal



Patatine fritte al forno

386 kcal

Cena

835 kcal, 80g proteine, 72g carboidrati netti, 20g grassi



Filetto di tonno scottato semplice

10 2/3 oz- 470 kcal



Purè di patate dolci

366 kcal

Giorno 6

2508 kcal ● 170g proteine (27%) ● 149g grassi (53%) ● 95g carboidrati (15%) ● 28g fibre (4%)

Colazione

480 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 25g grassi



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal



Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

Snack

340 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di prosciutto con salsa

6 fette- 157 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

835 kcal, 74g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



Tilapia frita in padella

12 oz- 447 kcal



Patatine fritte al forno

386 kcal

Cena

855 kcal, 52g proteine, 6g carboidrati netti, 68g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal



Bistecca al pepe

6 oncia (once)- 528 kcal

Giorno 7

2487 kcal ● 157g proteine (25%) ● 169g grassi (61%) ● 57g carboidrati (9%) ● 27g fibre (4%)

Colazione

480 kcal, 18g proteine, 35g carboidrati netti, 25g grassi



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal



Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

Snack

340 kcal, 26g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di prosciutto con salsa

6 fette- 157 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Pranzo

810 kcal, 60g proteine, 12g carboidrati netti, 55g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz- 572 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal

Cena

855 kcal, 52g proteine, 6g carboidrati netti, 68g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal



Bistecca al pepe

6 oncia (once)- 528 kcal

Frutta e succhi di frutta

- banana
4 1/3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (508g)
- avocado
2 avocado (436g)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (7mL)
- clementine
20 frutto (1480g)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- arancia
1 1/2 arancia (231g)
- succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
15 grande (750g)
- burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- coriandolo fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- cipolla
3 medio (dia. 6,4 cm) (346g)
- cavolo
1 1/4 tazza, tritata (111g)
- patate
2 1/2 lbs (1189g)
- carote
1 2/3 medio (103g)
- cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (169g)
- lattuga romana (romaine)
1/4 testa (181g)
- pomodori
2 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (334g)
- cipolla rossa
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (42g)
- peperone
7/8 grande (143g)
- pomodori schiacciati in scatola
1 2/3 lbs (759g)
- zucchine
5 3/4 medio (1127g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
10 fetta(e) (100g)
- bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (989g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
4 cucchiaino (9g)
- aneto secco
5 pizzico (1g)
- cumino macinato
5 pizzico (1g)
- dijon
1 cucchiaino (15g)
- sale
1/2 oz (15g)
- rosmarino, essiccato
1 1/4 cucchiaino (2g)
- pepe nero
1/3 oz (10g)
- basilico fresco
4 foglie (2g)
- paprika
1/3 cucchiaino (1g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
14 oz (397g)
- tilapia cruda
3 3/4 lbs (1680g)
- bistecche di tonno pinna gialla, crude
2/3 lbs (302g)

Bevande

- acqua
1/6 tazza(e) (38mL)

Altro

- aglio
1 spicchio (3g)
- broccoli surgelati
4 tazza (364g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda
10 oz (284g)
- ribeye crudo
3/4 lbs (340g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
- salsa Worcestershire
2 cucchiaino (9mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (162g)

Grassi e oli

- olio
1/2 tazza (128mL)
- condimento per insalata
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- olio d'oliva
4 oz (130mL)

- miscela di erbe italiane
1 1/2 cucchiaio (16g)
- farina di mandorle
1/3 tazza(e) (37g)
- peperoni rossi arrostiti
2/3 pepe/i (47g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- mandorle
1/3 tazza, intera (48g)
- burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
- noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
1/2 lbs (227g)
- affettati di prosciutto
18 fetta (414g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
4 pizzico (3g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Clementina

4 clementina(e) - 156 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

clementine
4 frutto (296g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
12 frutto (888g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Omelette Southwest con bacon

287 kcal ● 20g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
peperone
3 cucchiaio, a dadini (28g)
cipolla
3 cucchiaio, tritato (30g)
uova
6 grande (300g)
bacon cotto, cotto e tritato
6 fetta(e) (60g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungerne il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il peperone, la cipolla e il bacon su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane low carb con burro di mandorle

2 fetta(e) - 329 kcal ● 9g proteine ● 30g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

farina di mandorle
1/6 tazza(e) (18g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
uova
1/2 grande (25g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

farina di mandorle
1/3 tazza(e) (37g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
lievito in polvere (baking powder)
4 pizzico (3g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
uova
1 grande (50g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)

1. In una tazza per microonde unta, mescolare la farina di mandorle, l'olio, il lievito in polvere, il sale e l'uovo fino a che sono ben combinati.
2. Cuocere nel microonde per 90 secondi.
3. Togliere il pane dalla tazza, affettare e servire con il burro di mandorle.
4. Per gli avanzi: avvolgere immediatamente eventuali avanzi nella pellicola trasparente o carta da forno. Conservare a temperatura ambiente o in frigorifero/freezer. Riscaldare tostando o al microonde.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

4 clementina(e) - 156 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

clementine
4 frutto (296g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
8 frutto (592g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova con pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
uova
2 grande (100g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (2g)
uova
4 grande (200g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
 2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
 3. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Peperoni e cipolle saltati

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



olio

3/8 cucchiaino (2mL)

cipolla, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

peperone, tagliato a strisce

1/4 grande (41g)

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.
-

Petto di pollo al limone e pepe

22 oz - 814 kcal ● 140g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 22 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

22 oz (616g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe al limone

4 cucchiaino (9g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salmone e verdure in un'unica pentola

5 oz salmone - 468 kcal ● 33g proteine ● 29g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Dà 5 oz salmone porzioni

salmone
5 oz (142g)
pomodori schiacciati in scatola
10 cucchiaio (151g)
aneto secco
5 pizzico (1g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
acqua
1/6 tazza(e) (37mL)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
peperone, tagliato a strisce
5/8 medio (74g)
cipolla, affettato
5/8 piccolo (44g)

1. Scalda l'olio insieme a peperone e cipolla in una padella a fuoco medio. Friggi per circa 6-8 minuti fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi acqua, cumino e sale/pepe a piacere. Fai sobbollire per 5 minuti.
3. Adagia il salmone sopra le verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere per altri 8-10 minuti, oppure finché il salmone è cotto.
4. Guarnisci con aneto e servi.

Spaghetti di zucchine all'aglio

367 kcal ● 6g proteine ● 32g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



olio d'oliva
2 1/4 cucchiaio (34mL)
zucchine
2 1/4 medio (441g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

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. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Involentino di lattuga con tacchino, bacon e avocado

2 wrap(i) - 633 kcal ● 55g proteine ● 37g grassi ● 11g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 wrap(i) porzioni

dijon

1 cucchiaio (15g)

lattuga romana (romaine)

2 foglia esterna (56g)

affettati di tacchino

1/2 lbs (227g)

bacon cotto

4 fetta(e) (40g)

pomodori

4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)

avocado, a fette

1/2 avocado (101g)

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

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salmone all'arancia e rosmarino

9 oz - 696 kcal ● 54g proteine ● 40g grassi ● 25g carboidrati ● 6g fibre



Dà 9 oz porzioni

salmone

1 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (255g)

rosmarino, essiccato

1/4 cucchiaino (1g)

arancia

1 1/2 arancia (231g)

succo di limone

3/4 cucchiaino (11mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

sale

3 pizzico (2g)

1. Condire il salmone con sale.
2. Mettere una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio.
3. Cuocere il salmone per 4-5 minuti per lato, mettere da parte quando è cotto.
4. Aggiungere il rosmarino nella padella e cuocere per circa un minuto.
5. Spremere le arance e versare il succo d'arancia e di limone nella padella e portare a sobbollire.
6. Abbassare il fuoco a medio-basso fino a quando il liquido si riduce un po'.
7. Rimettere il salmone nella padella e versare la salsa sui filetti.
8. Servire.

Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



zucchine

1/2 medio (98g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tilapia frita in padella

12 oz - 447 kcal ● 68g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
4 pizzico (3g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1 cucchiaino (6g)
tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

Patatine fritte al forno

386 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (738g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

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 7

Broccoli

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



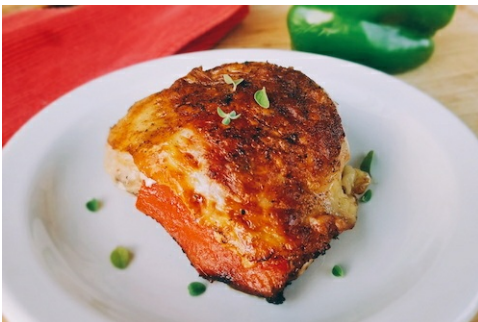
Dà 2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz - 572 kcal ● 51g proteine ● 39g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

cosce di pollo senza osso, con pelle
1/2 lbs (227g)
paprika
1/3 cucchiaino (1g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse
2/3 pepe/i (47g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

182 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



zucchine
1 medio (196g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

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



Per singolo pasto:

banana

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

Per tutti i 2 pasti:

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Gelato alla banana

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



Per singolo pasto:

banana, a fette e congelato

1 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (136g)

Per tutti i 2 pasti:

banana, a fette e congelato

2 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (272g)

1. Metti le fette di banana congelate in un robot da cucina o in un frullatore e frulla. Raschia i lati se necessario e continua a frullare fino a ottenere una consistenza cremosa simile al gelato. \r\nServi subito per una consistenza tipo soft-serve, oppure trasferisci il gelato di banana in un contenitore e congelalo per 1-2 ore per una consistenza più compatta.

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

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Chips di prosciutto con salsa

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



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

6 fette (138g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

3 cucchiaino (54g)

Per tutti i 3 pasti:

affettati di prosciutto

18 fette (414g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

1/2 tazza (162g)

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

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci pecan

3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Stufato inglese (scouse)

772 kcal ● 71g proteine ● 23g grassi ● 59g carboidrati ● 13g fibre



carne per spezzatino di manzo, cruda

10 oz (284g)

cipolla, tritato

5/8 grande (94g)

brodo vegetale

2 tazza(e) (mL)

salsa Worcestershire

2 cucchiaino (9mL)

olio

2 cucchiaino (9mL)

cavolo, tritato

1 1/4 tazza, tritata (111g)

patate, tagliato a pezzi

1 1/4 media (Ø ~5,5-8,5 cm) (266g)

carote, tritato

1 1/4 grande (90g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e cuoci finché sono ammorbidite, 5-7 minuti. Aggiungi la carne per stufato con un po' di sale e pepe e cuoci finché il manzo è rosolato su tutti i lati. Aggiungi carote e cavolo e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 3-5 minuti. Unisci patate, brodo e salsa Worcestershire. Porta a ebollizione, riduci il fuoco e fai sobbollire coperto per 30 minuti fino a 2 ore. Lo stufato è pronto quando il manzo è cotto e le verdure sono tenere; più a lungo sobbolle, più diventa tenero e saporito. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Insalata mista

61 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (19g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1/4 piccolo (14 cm) (13g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/4 cuori (125g)

pomodori, a dadini

1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (23g)

cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Tilapia al forno alla italiana

18 oz - 734 kcal ● 107g proteine ● 20g grassi ● 24g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

miscela di erbe italiane

3/4 cucchiaio (8g)

tilapia cruda

18 oz (504g)

pomodori schiacciati in scatola

3/4 lattina (304g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla, tritato

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di erbe italiane

1 1/2 cucchiaio (16g)

tilapia cruda

2 1/4 lbs (1008g)

pomodori schiacciati in scatola

1 1/2 lattina (608g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

cipolla, tritato

1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)

1. Preriscaldare il forno a 375 °F (190 °C). Scaldare l'olio in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e cuocere per circa 8 minuti, finché è morbida e dorata.
2. Unire metà dei pomodori e metà del condimento italiano. Condire con un pizzico di sale e pepe. Adagiare la tilapia sopra il composto, poi distribuire i pomodori rimanenti e il condimento sul pesce. Aggiungere un altro pizzico di sale e pepe.
3. Trasferire la padella nel forno e cuocere per circa 15 minuti, o fino a quando il pesce è cotto. Controllare per evitare di cuocere troppo.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Broccoli

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



Dà 2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Filetto di tonno scottato semplice

10 2/3 oz - 470 kcal ● 74g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
2/3 lbs (302g)

1. Strofina entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Bistecca al pepe

6 oncia (once) - 528 kcal ● 30g proteine ● 44g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro
3/4 cucchiaio (11g)
sale
2 pizzico (2g)
ribeye crudo
6 oz (170g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
sale
4 pizzico (3g)
ribeye crudo
3/4 lbs (340g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pepe nero
1 cucchiaio, macinato (7g)

1. Ricopri entrambi i lati delle bistecche con pepe e rosmarino.
 2. Scalda il burro in una padella capiente. Aggiungi le bistecche e cuoci a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato per una cottura media (o secondo il grado di cottura desiderato).
 3. Togli le bistecche dalla padella e cospargi con sale. Servi.
-