

Dieta - Menu dieta paleo da 3000 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

2979 kcal ● 263g proteine (35%) ● 180g grassi (54%) ● 47g carboidrati (6%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

495 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



Semi di girasole
496 kcal

Pranzo

1120 kcal, 71g proteine, 24g carboidrati netti, 75g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Cosce di pollo paleo con funghi
6 oz- 600 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 tazza(e)- 326 kcal

Snack

370 kcal, 28g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

990 kcal, 140g proteine, 11g carboidrati netti, 41g grassi



Merluzzo alla cajun
24 oz- 748 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
244 kcal

Giorno 2

2987 kcal ● 189g proteine (25%) ● 214g grassi (65%) ● 45g carboidrati (6%) ● 31g fibre (4%)

Colazione

495 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



Semi di girasole
496 kcal

Snack

370 kcal, 28g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

1120 kcal, 71g proteine, 24g carboidrati netti, 75g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Cosce di pollo paleo con funghi
6 oz- 600 kcal



Riso di cavolfiore con bacon
2 tazza(e)- 326 kcal

Cena

1000 kcal, 66g proteine, 9g carboidrati netti, 76g grassi



Ali di pollo Buffalo
16 oz- 676 kcal



Funghi saltati
6 oz di funghi- 143 kcal



Spaghetti di zucchine al parmigiano
182 kcal

Giorno 3

2961 kcal ● 194g proteine (26%) ● 184g grassi (56%) ● 93g carboidrati (13%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

500 kcal, 34g proteine, 33g carboidrati netti, 22g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Ciotola paleo di manzo e uovo
236 kcal



Mela e burro di mandorle
1/2 mela(e)- 158 kcal

Snack

425 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 30g grassi



Tots di cavolfiore in padella
427 kcal

Pranzo

1095 kcal, 82g proteine, 33g carboidrati netti, 62g grassi



Anacardi tostati
1/3 tazza(e)- 278 kcal



Club di prosciutto in involtino di lattuga
3 1/2 wrap(i)- 819 kcal

Cena

940 kcal, 57g proteine, 13g carboidrati netti, 71g grassi



Pollo ripieno con peperoni arrosto
8 oz- 572 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
367 kcal

Giorno 4

2966 kcal ● 208g proteine (28%) ● 184g grassi (56%) ● 84g carboidrati (11%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

500 kcal, 34g proteine, 33g carboidrati netti, 22g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Ciotola paleo di manzo e uovo

236 kcal



Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e)- 158 kcal

Snack

425 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 30g grassi



Tots di cavolfiore in padella

427 kcal

Pranzo

1095 kcal, 82g proteine, 33g carboidrati netti, 62g grassi



Anacardi tostati

1/3 tazza(e)- 278 kcal



Club di prosciutto in involtino di lattuga

3 1/2 wrap(i)- 819 kcal

Cena

945 kcal, 71g proteine, 4g carboidrati netti, 71g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal



Cosce di pollo Buffalo

12 oz- 700 kcal

Giorno 5

2962 kcal ● 228g proteine (31%) ● 192g grassi (58%) ● 41g carboidrati (6%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

520 kcal, 32g proteine, 5g carboidrati netti, 39g grassi



Sedano e burro di mandorle

200 kcal



Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

425 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 30g grassi



Tots di cavolfiore in padella

427 kcal

Pranzo

930 kcal, 85g proteine, 15g carboidrati netti, 53g grassi



Involentino di lattuga con pollo, bacon e avocado

3 wrap(i)- 932 kcal

Cena

1085 kcal, 91g proteine, 8g carboidrati netti, 70g grassi



Carnitas in slow cooker

16 oz- 820 kcal



Cavolo collard all'aglio

266 kcal

Giorno 6

3061 kcal ● 226g proteine (30%) ● 200g grassi (59%) ● 42g carboidrati (5%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

520 kcal, 32g proteine, 5g carboidrati netti, 39g grassi



Sedano e burro di mandorle
200 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

400 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Pistacchi
375 kcal

Pranzo

1055 kcal, 90g proteine, 14g carboidrati netti, 63g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Insalata di tonno e avocado
873 kcal

Cena

1085 kcal, 91g proteine, 8g carboidrati netti, 70g grassi



Carnitas in slow cooker
16 oz- 820 kcal



Cavolo collard all'aglio
266 kcal

Giorno 7

2988 kcal ● 219g proteine (29%) ● 186g grassi (56%) ● 57g carboidrati (8%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

520 kcal, 32g proteine, 5g carboidrati netti, 39g grassi



Sedano e burro di mandorle
200 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

400 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Pistacchi
375 kcal

Pranzo

1055 kcal, 90g proteine, 14g carboidrati netti, 63g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Insalata di tonno e avocado
873 kcal

Cena

1015 kcal, 84g proteine, 23g carboidrati netti, 56g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
7 1/4 lattina (1254g)
- merluzzo, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- sedano crudo
10 gambo medio (19–20 cm) (400g)
- zucchine
4 3/4 medio (931g)
- lattuga romana (romaine)
2 testa (1280g)
- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (636g)
- carote
3 medio (183g)
- funghi
14 oz (397g)
- aglio
11 3/4 spicchio(i) (35g)
- cavolfiore
6 tazza/e, a riso (768g)
- cipolla
3 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (357g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 2/3 lbs (756g)
- peperone
2 grande (328g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- semi di girasole
1/3 lbs (156g)
- burro di mandorle
4 oz (117g)
- anacardi tostati
2/3 tazza (91g)
- pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Spezie ed erbe aromatiche

Grassi e oli

- olio
5 oz (146mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)
- olio d'oliva
6 1/4 cucchiaino (94mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
7 fetta(e) (198g)
- bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
- spalla di maiale
2 lbs (907g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
- alette di pollo con pelle, crude
1 lbs (454g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle
1/2 lbs (227g)

Bevande

- acqua
1/2 tazza(e) (119mL)

Altro

- cavolfiore surgelato
4 tazza (454g)
- peperoni rossi arrostiti
2/3 pepe/i (47g)
- cosce di pollo con pelle
3/4 lbs (340g)
- insalata mista
6 1/4 tazza (188g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (70mL)
- salsa piccante
3 cucchiaino (45mL)

Latticini e prodotti a base di uova

condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (18g)

pepe nero
1/8 oz (2g)

sale
1/4 oz (8g)

paprika
1/3 cucchiaino (1g)

dijon
5 cucchiaino (75g)

formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)

uova
23 1/2 medio (1036g)

Frutta e succhi di frutta

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

avocado
5 1/2 avocado (1106g)

succo di lime
2 cucchiaino (30mL)

Prodotti a base di manzo

carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Salsicce e salumi

affettati di prosciutto
1 3/4 lbs (794g)

Affettati di pollo
3/4 lbs (340g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

496 kcal ● 23g proteine ● 39g grassi ● 6g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 3/4 oz (78g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/3 lbs (156g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Ciotola paleo di manzo e uovo

236 kcal ● 30g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)

4 oz (114g)

uova

1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)

1/2 lbs (227g)

uova

2 grande (100g)

1. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi la carne macinata e sgranala. Condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché la carne è completamente cotta e non è più rosa. Trasferisci la carne su un piatto e metti da parte.
2. Rompi l'uovo nella padella e cuoci finché gli albumi non sono sodi.
3. Metti la carne in una ciotola e aggiungi l'uovo sopra. Condisci con altro sale/pepe e servi.

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

Sedano e burro di mandorle

200 kcal ● 7g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di mandorle

1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

burro di mandorle

3 oz (85g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di mandorle lungo il centro

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
12 grande (600g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 cuori (1000g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
carote, affettato
1 medio (61g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Cosce di pollo paleo con funghi

6 oz - 600 kcal ● 42g proteine ● 46g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
sale
1 pizzico (0g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di pollice
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
sale
2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
funghi, tagliato a fette spesse 1/4 di pollice
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci finché non è dorato, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il fuoco a alto; cuoci mescolando i funghi occasionalmente finché non si riducono leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura per 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con alluminio; tienili da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché non si formano dei residui dorati sul fondo della padella, circa 5 minuti. Versa l'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i residui dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si è ridotta della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola i succhi raccolti dal pollo nella padella.
8. Condisci con sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Riso di cavolfiore con bacon

2 tazza(e) - 326 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)
cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)
cavolfiore surgelato
4 tazza (454g)

1. Cuoci il riso di cavolfiore surgelato e il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Una volta pronti, trita il bacon e unisci il bacon e il grasso reso al riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 278 kcal ● 7g proteine ● 21g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
2/3 tazza (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Club di prosciutto in involtino di lattuga

3 1/2 wrap(i) - 819 kcal ● 75g proteine ● 41g grassi ● 20g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

dijon
1 3/4 cucchiaino (26g)
lattuga romana (romaine)
3 1/2 foglia esterna (98g)
affettati di prosciutto
14 oz (397g)
cipolla
14 fette sottili (126g)
pomodori
7 fetta/e sottili/piccole (105g)
avocado, a fette
7/8 avocado (176g)

Per tutti i 2 pasti:

dijon
1/4 tazza (53g)
lattuga romana (romaine)
7 foglia esterna (196g)
affettati di prosciutto
1 3/4 lbs (794g)
cipolla
28 fette sottili (252g)
pomodori
14 fetta/e sottili/piccole (210g)
avocado, a fette
1 3/4 avocado (352g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
 2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
 3. Avvolgi la foglia. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Involentino di lattuga con pollo, bacon e avocado

3 wrap(i) - 932 kcal ● 85g proteine ● 53g grassi ● 15g carboidrati ● 13g fibre



Dà 3 wrap(i) porzioni

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
insalata mista
4 tazza (120g)
tonno in scatola
4 lattina (688g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
cipolla, tritato finemente
1 piccolo (70g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 1/2 bustina (111g)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
3 bustina (222g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Tots di cavolfiore in padella

427 kcal ● 21g proteine ● 30g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 3 pasti:

cavolfiore
6 tazza/e, a riso (768g)
uova
6 extra large (336g)
olio
4 cucchiaio (60mL)
salsa piccante
3 cucchiaino (45mL)
aglio, tagliato a dadini
2 cucchiaio (17g)

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

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Merluzzo alla cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 24 oz porzioni

merluzzo, crudo
1 1/2 lbs (680g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaio (18g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



zucchine
3/4 medio (147g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Ali di pollo Buffalo

16 oz - 676 kcal ● 57g proteine ● 49g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
alette di pollo con pelle, crude
1 lbs (454g)
salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C).
2. Disponi le ali su una grande teglia e condiscile con sale e pepe.
3. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C). Scola i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere ali più croccanti.
4. Quando il pollo è quasi pronto, aggiungi la salsa piccante e l'olio scelto in un pentolino. Scalda e mescola.
5. Togli le ali dal forno quando sono cotte e condiscile con la salsa piccante.
6. Servire.

Funghi saltati

6 oz di funghi - 143 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz di funghi porzioni

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
funghi, a fette
6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Spaghetti di zucchine al parmigiano

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



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

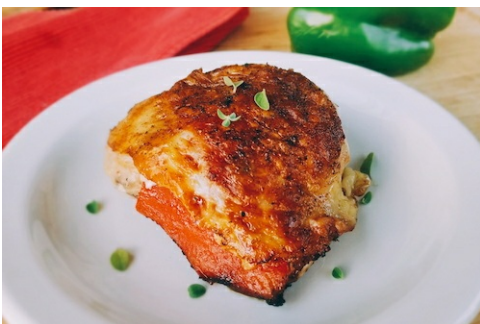
1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto e salta gli spaghetti di zuccina, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
3. Completa con parmigiano e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pollo ripieno con peperoni arrostiti

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 arrostiti 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 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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



zucchine
3/4 medio (147g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

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.

Cosce di pollo Buffalo

12 oz - 700 kcal ● 54g proteine ● 53g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaino (6mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

3/4 lbs (340g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Carnitas in slow cooker

16 oz - 820 kcal ● 79g proteine ● 56g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

spalla di maiale

1 lbs (453g)

Per tutti i 2 pasti:

spalla di maiale

2 lbs (907g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. \r\nMetti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. \r\nUsa due forchette per sfilacciare il maiale. Servi.

Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

13 1/3 oz (378g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 2/3 lbs (756g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

5 spicchio(i) (15g)

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.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Dà 4 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

1 avocado (201g)

succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

sale

2 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

peperone

2 grande (328g)

cipolla

1/2 piccolo (35g)

tonno in scatola, scolato

2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-