

# Dieta - Menù dieta paleo da 3500 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

3465 kcal ● 362g proteine (42%) ● 153g grassi (40%) ● 121g carboidrati (14%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Muffin paleo per la colazione**

4 muffin(i)- 465 kcal

### Snack

435 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**

180 kcal



**Banana**

1 banana(e)- 117 kcal

### Pranzo

1235 kcal, 161g proteine, 18g carboidrati netti, 52g grassi



**Pollo al forno con pomodori e olive**

24 oz- 1198 kcal



**Zoodles base**

1/4 zucchina- 36 kcal

### Cena

1215 kcal, 133g proteine, 44g carboidrati netti, 51g grassi



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**

1124 kcal

## Giorno 2

3501 kcal ● 250g proteine (29%) ● 186g grassi (48%) ● 156g carboidrati (18%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

580 kcal, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Muffin paleo per la colazione**

4 muffin(i)- 465 kcal

### Snack

435 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**

180 kcal



**Banana**

1 banana(e)- 117 kcal

### Pranzo

1215 kcal, 100g proteine, 66g carboidrati netti, 50g grassi



**Ciotola di curry con noodles di zucchina e pollo**

1169 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Cena

1275 kcal, 83g proteine, 31g carboidrati netti, 86g grassi



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**

12 oz- 858 kcal



**Carote arrosto**

4 carota(e)- 211 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

204 kcal

## Giorno 3

3501 kcal ● 250g proteine (29%) ● 186g grassi (48%) ● 156g carboidrati (18%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

580 kcal, 46g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Muffin paleo per la colazione**

4 muffin(i)- 465 kcal

### Snack

435 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal



**Semi di girasole**

180 kcal



**Banana**

1 banana(e)- 117 kcal

### Pranzo

1215 kcal, 100g proteine, 66g carboidrati netti, 50g grassi



**Ciotola di curry con noodles di zuccina e pollo**

1169 kcal



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal

### Cena

1275 kcal, 83g proteine, 31g carboidrati netti, 86g grassi



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**

12 oz- 858 kcal



**Carote arrosto**

4 carota(e)- 211 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**

204 kcal

## Giorno 4

3482 kcal ● 254g proteine (29%) ● 196g grassi (51%) ● 129g carboidrati (15%) ● 47g fibre (5%)

### Colazione

625 kcal, 34g proteine, 16g carboidrati netti, 45g grassi



**Noci**

1/3 tazza(e)- 219 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

405 kcal

### Snack

450 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

345 kcal

### Pranzo

1170 kcal, 77g proteine, 54g carboidrati netti, 65g grassi



**Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela**

1031 kcal



**Nettarina**

2 nettarina(e)- 140 kcal

### Cena

1235 kcal, 92g proteine, 30g carboidrati netti, 74g grassi



**Insalata di avocado, mela e pollo**

1237 kcal

## Giorno 5

3496 kcal ● 310g proteine (35%) ● 180g grassi (46%) ● 112g carboidrati (13%) ● 46g fibre (5%)

### Colazione

625 kcal, 34g proteine, 16g carboidrati netti, 45g grassi



**Noci**

1/3 tazza(e)- 219 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

405 kcal

### Snack

450 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

345 kcal

### Pranzo

1195 kcal, 125g proteine, 45g carboidrati netti, 51g grassi



**Tilapia al forno alla italiana**

20 oz- 816 kcal



**Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci**

380 kcal

### Cena

1225 kcal, 100g proteine, 24g carboidrati netti, 72g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

1018 kcal

## Giorno 6

3493 kcal ● 272g proteine (31%) ● 190g grassi (49%) ● 135g carboidrati (15%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 28g proteine, 8g carboidrati netti, 47g grassi



**Noci miste**

3/8 tazza(e)- 327 kcal



**Pancetta**

5 fetta (fette)- 253 kcal

### Snack

465 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 34g grassi



**Tots di cavolfiore in padella**

267 kcal



**Sedano e burro di mandorle**

200 kcal

### Pranzo

1195 kcal, 125g proteine, 45g carboidrati netti, 51g grassi



**Tilapia al forno alla italiana**

20 oz- 816 kcal



**Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci**

380 kcal

### Cena

1250 kcal, 99g proteine, 70g carboidrati netti, 57g grassi



**Purè di patate dolci**

275 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**

382 kcal



**Tilapia frita in padella**

16 oz- 596 kcal

## Giorno 7

3546 kcal ● 230g proteine (26%) ● 231g grassi (59%) ● 99g carboidrati (11%) ● 37g fibre (4%)

### Colazione

580 kcal, 28g proteine, 8g carboidrati netti, 47g grassi



**Noci miste**  
3/8 tazza(e)- 327 kcal



**Pancetta**  
5 fetta (fette)- 253 kcal

### Snack

465 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 34g grassi



**Tots di cavolfiore in padella**  
267 kcal



**Sedano e burro di mandorle**  
200 kcal

### Pranzo

1250 kcal, 84g proteine, 9g carboidrati netti, 93g grassi



**Pollo fritto low carb**  
16 oz- 936 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
313 kcal

### Cena

1250 kcal, 99g proteine, 70g carboidrati netti, 57g grassi



**Purè di patate dolci**  
275 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
382 kcal



**Tilapia frita in padella**  
16 oz- 596 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- kiwi  
4 frutto (276g)
- pere  
3 medio (534g)
- olive verdi  
24 grande (106g)
- banana  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- succo di lime  
1 1/2 fl oz (43mL)
- avocado  
3 avocado (595g)
- mele  
4 media (Ø 7,5 cm) (705g)
- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

## Grassi e oli

- olio  
5 oz (156mL)
- olio d'oliva  
1/2 lbs (275mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato  
5 pizzico, foglie (1g)
- sale  
1 oz (30g)
- pepe nero  
1/4 oz (7g)
- peperoncino in polvere  
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco  
24 foglie (12g)
- paprika  
1 cucchiaino (2g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- aceto balsamico  
4 cucchiaino (20mL)
- rosmarino, essiccato  
1 cucchiaino (1g)
- aceto di mele  
4 cucchiaino (20g)
- condimento Cajun  
1/4 cucchiaio (1g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1 1/4 cucchiaino (0mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 3/4 lbs (2579g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle  
1 1/2 lbs (681g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
31 medio (1368g)

## Bevande

- acqua  
1 tazza (225mL)

## Prodotti a base di maiale

- prosciutto cotto  
3/4 lbs disossato (340g)
- bacon cotto  
10 fetta(e) (100g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
3 oz (85g)
- noci  
5 oz (140g)
- anacardi tostati  
4 cucchiaio (34g)
- noci miste  
3/4 tazza (101g)
- burro di mandorle  
2 oz (57g)

## Altro

- salsa al curry  
3 tazza (850g)
- peperoni rossi arrostiti  
2 pepe/i (140g)
- insalata mista  
2 1/3 tazza (70g)
- miscela di erbe italiane  
3 cucchiaio (34g)
- cosce di pollo con pelle  
1 lbs (454g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
1/2 oz (14g)

## Dolci

- sciroppo d'acero  
2 cucchiaio (28mL)

- salsa piccante  
2 1/4 cucchiaio (34mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
10 oz (284g)
  - carote  
10 2/3 medio (652g)
  - peperone rosso  
1 1/2 tazza, tritata (224g)
  - cipolla  
4 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (484g)
  - pomodori  
15 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1849g)
  - zucchine  
4 3/4 grande (1540g)
  - peperone  
3 medio (357g)
  - cavolfiore  
2 testa media (Ø 12,5–15 cm) (1115g)
  - aglio  
6 1/2 spicchio(i) (20g)
  - sedano crudo  
3/8 mazzo (188g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)  
4 tazza, tritata (160g)
  - cavolini di Bruxelles  
4 tazza (363g)
  - cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
  - pomodori schiacciati in scatola  
1 2/3 lattina (675g)
  - patate dolci  
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
- 

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
5 lattina (845g)
- tilapia cruda  
4 1/2 lbs (2016g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pere**  
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

**pere**  
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Muffin paleo per la colazione

4 muffin(i) - 465 kcal ● 45g proteine ● 26g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
4 medio (176g)  
**peperone rosso**  
1/2 tazza, tritata (75g)  
**cipolla**  
1/2 tazza, tritata (80g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**prosciutto cotto, sbriciolato**  
4 oz disossato (113g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
12 medio (528g)  
**peperone rosso**  
1 1/2 tazza, tritata (224g)  
**cipolla**  
1 1/2 tazza, tritata (240g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
3 cucchiaio (45mL)  
**prosciutto cotto, sbriciolato**  
3/4 lbs disossato (340g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C). Ungere gli stampi per muffin o foderarli con pirottini (per il numero di stampi da ungere, vedere i dettagli della ricetta).
2. Sbattere le uova in una ciotola capiente. Mescolare prosciutto, peperone, cipolla, sale, pepe nero e acqua nelle uova sbattute. Versare il composto in modo uniforme negli stampi preparati.
3. Cuocere in forno preriscaldato finché i muffin non sono cotti al centro, 18-20 minuti.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

405 kcal ● 29g proteine ● 24g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
6 cucchiaino (90mL)  
**aceto balsamico**  
2 cucchiaino (10mL)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**pomodori**  
1 tazza, tritata (180g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**acqua**  
3/4 tazza (180mL)  
**aceto balsamico**  
4 cucchiaino (20mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (1g)  
**pomodori**  
2 tazza, tritata (360g)  
**uova**  
8 grande (400g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 tazza, tritata (160g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
  2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
  3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
  4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
6 cucchiaino (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pancetta

5 fetta (fette) - 253 kcal ● 18g proteine ● 20g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
5 fetta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
10 fetta(e) (100g)

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.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Pollo al forno con pomodori e olive

24 oz - 1198 kcal ● 160g proteine ● 50g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Dà 24 oz porzioni

#### **pomodori**

24 pomodorini (408g)

#### **olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

#### **sale**

1 cucchiaino (6g)

#### **olive verdi**

24 grande (106g)

#### **pepe nero**

1 cucchiaino (1g)

#### **peperoncino in polvere**

4 cucchiaino (11g)

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

1 1/2 lbs (680g)

#### **basilico fresco, sminuzzato**

24 foglie (12g)

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.

### Zoodles base

1/4 zucchini - 36 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 zucchini porzioni

#### **zucchine**

1/4 grande (81g)

#### **olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sulle zucchine a forma di noodles e mettile tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le zucchine a spirale e saltale finché non sono morbide, circa 5 minuti. Condisci con sale, pepe e un pizzico di altre erbe o spezie a piacere, e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Ciotola di curry con noodles di zuccina e pollo

1169 kcal ● 99g proteine ● 50g grassi ● 58g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

**salsa al curry**

1 1/2 tazza (425g)

**zucchine**

1 1/2 grande (485g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**peperone, tagliato a strisce**

1 1/2 medio (179g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**

3/4 lbs (336g)

**cavolfiore, tagliato a pezzi**

1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa al curry**

3 tazza (850g)

**zucchine**

3 grande (969g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**peperone, tagliato a strisce**

3 medio (357g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**

1 1/2 lbs (672g)

**cavolfiore, tagliato a pezzi**

3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

1. Scalda l'olio in una pentola profonda a fuoco medio e cuoci i cubetti di pollo fino a cottura quasi completa, circa 6-7 minuti.
2. Aggiungi la salsa al curry nella padella e scalda bene. Nel frattempo, prepara gli spaghetti di zuccina con uno spiralizzatore o un pelapatate.
3. Metti gli spaghetti in una ciotola e completa con cavolfiore, peperoni e pollo al curry. Servi.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**

1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**

2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

1031 kcal ● 74g proteine ● 64g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



#### **noci**

5 cucchiaino, tritato (35g)

#### **aceto di mele**

2 cucchiaino (9g)

#### **sciroppo d'acero**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

#### **olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (38mL)

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

10 oz (284g)

#### **cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**

2 tazza (165g)

#### **mele, tritato**

3/8 piccola (Ø 7 cm) (62g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe. Scalda circa il 25% dell'olio (tenendo il resto da parte) in una padella a fuoco medio. Aggiungi i petti di pollo e cuoci per circa 5-10 minuti per lato o finché il centro non è più rosa. Trasferisci su un tagliere e quando sono abbastanza freddi da poterli maneggiare, taglia a pezzi. Metti da parte.  
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, pollo e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).  
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.  
Innaffora la vinaigrette sull'insalata e servi.

### Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 nettarina(e) porzioni

#### **nectarine, denocciolato**

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Tilapia al forno alla italiana

20 oz - 816 kcal ● 119g proteine ● 22g grassi ● 27g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di erbe italiane**  
2 1/2 cucchiaino (9g)  
**tilapia cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
5/6 lattina (337g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**cipolla, tritato**  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di erbe italiane**  
5 cucchiaino (18g)  
**tilapia cruda**  
2 1/2 lbs (1120g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
1 2/3 lattina (675g)  
**olio**  
5 cucchiaino (25mL)  
**cipolla, tritato**  
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (183g)

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.

### Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

380 kcal ● 6g proteine ● 29g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**sciropo d'acero**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**noci**  
3 cucchiaino, tritato (21g)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaino (6g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (17mL)  
**mele, tritato**  
1/4 piccola (Ø 7 cm) (37g)  
**cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
1 tazza (99g)

Per tutti i 2 pasti:

**sciropo d'acero**  
1 cucchiaino (15mL)  
**noci**  
6 cucchiaino, tritato (42g)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)  
**mele, tritato**  
1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)  
**cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
2 1/4 tazza (198g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).  
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciropo d'acero e un pizzico di sale/pepe.  
Innaffina la vinaigrette sull'insalata e servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Pollo fritto low carb

16 oz - 936 kcal ● 80g proteine ● 68g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

**salsa piccante**

3 cucchiaino (15mL)

**condimento Cajun**

1/4 cucchiaino (1g)

**cosce di pollo con pelle**

16 oz (454g)

**cotenna di maiale (pork rinds), schiacciato**

1/2 oz (14g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale triturate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

### Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



**cipolla**

4 cucchiaino, tritato (20g)

**succo di lime**

4 cucchiaino (20mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**aglio in polvere**

1/3 cucchiaino (1g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

2/3 avocado (134g)

**pomodori, a dadini**

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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 copri le 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.
- 

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 3 pasti:

**banana**  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)  
(354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.
- 

### Bocconcini di cetriolo e tonno

345 kcal ● 50g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**

3 bustina (222g)

**cetriolo, affettato**

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**

6 bustina (444g)

**cetriolo, affettato**

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Tots di cavolfiore in padella

267 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore**  
1 1/4 tazza/e, a riso (160g)  
**uova**  
1 1/4 extra large (70g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**salsa piccante**  
2 cucchiaino (9mL)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore**  
2 1/2 tazza/e, a riso (320g)  
**uova**  
2 1/2 extra large (140g)  
**olio**  
5 cucchiaino (25mL)  
**salsa piccante**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 1/2 cucchiaino (7g)

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.

---

### 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 2 pasti:

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)  
**burro di mandorle**  
2 oz (57g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



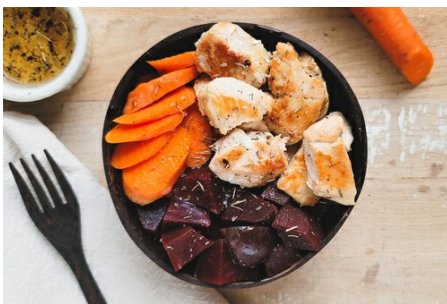
Dà 2 kiwi porzioni

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1124 kcal ● 132g proteine ● 51g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**timo, essiccato**  
5 pizzico, foglie (1g)  
**aceto di mele**  
1 1/4 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
10 oz (284g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
1 1/4 lbs (560g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1 1/4 medio (76g)

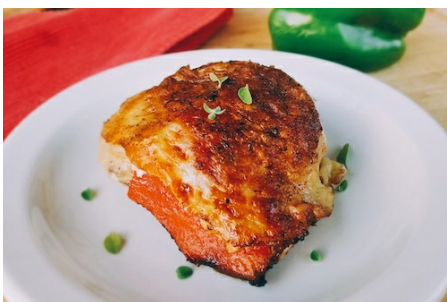
1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Pollo ripieno con peperoni arrosto

12 oz - 858 kcal ● 77g proteine ● 59g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
3/4 lbs (341g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
1 pepe/i (70g)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
1 1/2 lbs (681g)  
**paprika**  
1 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
2 pepe/i (140g)

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.

### 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.

## Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**zucchine**  
1 1/4 medio (245g)  
**aglio, tritato finemente**  
5/8 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)  
**zucchine**  
2 1/2 medio (490g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/4 spicchio (4g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata di avocado, mela e pollo

1237 kcal ● 92g proteine ● 74g grassi ● 30g carboidrati ● 21g fibre



**sedano crudo**

1/4 tazza, tritata (28g)

**olio d'oliva**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

**aglio in polvere**

1/2 cucchiaino (2g)

**sale**

1/4 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

**succo di lime**

3/4 cucchiaino (11mL)

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

13 1/2 oz (383g)

**avocado, tritato**

1 avocado (226g)

**mele, tritato finemente**

1 media (Ø 7,5 cm) (205g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**

4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

1018 kcal ● 95g proteine ● 56g grassi ● 14g carboidrati ● 19g fibre



**avocado**  
1 1/6 avocado (234g)  
**succo di lime**  
3/4 cucchiaino (12mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
2 1/3 tazza (70g)  
**tonno in scatola**  
2 1/3 lattina (401g)  
**pomodori**  
9 1/3 cucchiaino, tritata (105g)  
**cipolla, tritato finemente**  
5/8 piccolo (41g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

382 kcal ● 4g proteine ● 31g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
2 1/4 cucchiaio (34mL)  
**pomodori**  
1 1/2 pinta, pomodorini (447g)  
**miscela di erbe italiane**  
3/4 cucchiaio (8g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1/4 tazza (68mL)  
**pomodori**  
3 pinta, pomodorini (894g)  
**miscela di erbe italiane**  
1 1/2 cucchiaio (16g)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (9g)  
**aglio, tritato**  
3 spicchio(i) (9g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

## Tilapia frita in padella

16 oz - 596 kcal ● 90g proteine ● 26g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**tilapia cruda**  
16 oz (448g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaio, macinato (3g)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**tilapia cruda**  
2 lbs (896g)

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.
-