

Dieta - Menu della dieta digiuno intermittente da 2200 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.strongfastr.com>

Giorno 1 2214 kcal ● 150g proteine (27%) ● 98g grassi (40%) ● 159g carboidrati (29%) ● 24g fibre (4%)

Pranzo

1130 kcal, 67g proteine, 64g carboidrati netti, 63g grassi



Spicchi di patata dolce
434 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
1 libbre- 697 kcal

Cena

1085 kcal, 84g proteine, 95g carboidrati netti, 35g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
338 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal



Saltato di gamberi e verdure
527 kcal

Giorno 2 2163 kcal ● 147g proteine (27%) ● 95g grassi (40%) ● 152g carboidrati (28%) ● 27g fibre (5%)

Pranzo

1080 kcal, 63g proteine, 57g carboidrati netti, 60g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Cosce di pollo Buffalo
12 oz- 700 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Cena

1085 kcal, 84g proteine, 95g carboidrati netti, 35g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
338 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal



Saltato di gamberi e verdure
527 kcal

Giorno 3 2232 kcal ● 172g proteine (31%) ● 126g grassi (51%) ● 80g carboidrati (14%) ● 22g fibre (4%)

Pranzo

1080 kcal, 63g proteine, 57g carboidrati netti, 60g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Cosce di pollo Buffalo
12 oz- 700 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Cena

1155 kcal, 108g proteine, 22g carboidrati netti, 66g grassi



Pollo al ranch
16 oz- 921 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto
232 kcal

Giorno 4

2188 kcal ● 142g proteine (26%) ● 108g grassi (44%) ● 136g carboidrati (25%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

1080 kcal, 75g proteine, 56g carboidrati netti, 57g grassi



Pane all'aglio semplice
4 fetta(e)- 458 kcal



Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
623 kcal

Cena

1105 kcal, 67g proteine, 79g carboidrati netti, 51g grassi



Insalata mista
242 kcal



Braciole di maiale al chipotle e miele
541 kcal



Riso bianco al burro
324 kcal

Giorno 5

2238 kcal ● 173g proteine (31%) ● 84g grassi (34%) ● 156g carboidrati (28%) ● 41g fibre (7%)

Pranzo

1080 kcal, 75g proteine, 56g carboidrati netti, 57g grassi



Pane all'aglio semplice
4 fetta(e)- 458 kcal



Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
623 kcal

Cena

1155 kcal, 97g proteine, 100g carboidrati netti, 28g grassi



Chips di tortilla
188 kcal



Chili di pollo in slow cooker
969 kcal

Giorno 6

2271 kcal ● 177g proteine (31%) ● 68g grassi (27%) ● 194g carboidrati (34%) ● 44g fibre (8%)

Pranzo

1115 kcal, 79g proteine, 94g carboidrati netti, 40g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Ciotola con gamberi, broccoli e riso
735 kcal

Cena

1155 kcal, 97g proteine, 100g carboidrati netti, 28g grassi



Chips di tortilla
188 kcal



Chili di pollo in slow cooker
969 kcal

Giorno 7

2209 kcal ● 143g proteine (26%) ● 100g grassi (41%) ● 154g carboidrati (28%) ● 30g fibre (5%)

Pranzo

1115 kcal, 79g proteine, 94g carboidrati netti, 40g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Ciotola con gamberi, broccoli e riso
735 kcal

Cena

1095 kcal, 64g proteine, 61g carboidrati netti, 59g grassi



Spicchi di patata dolce
434 kcal



Ali di pollo in stile indiano
16 oz- 660 kcal

Dolci

- sciroppo d'acero
2 cucchiaino (28mL)
- miele
1 3/4 cucchiaino (12g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
3/4 tazza, tritato (79g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (21g)
- sale
1 oz (29g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- miscela di spezie chipotle
1/2 cucchiaino (1g)
- aglio in polvere
5 g (5g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- curry in polvere
1 1/2 cucchiaino (9g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/4 lbs (112mL)
- olio
1/4 lbs (113mL)
- condimento ranch
10 cucchiaino (150mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaino (31mL)

Frutta e succhi di frutta

- mele
1 piccola (Ø 7 cm) (141g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles
1 1/3 lbs (601g)
- broccoli surgelati
2 lbs (912g)

Bevande

- acqua
2 tazza (499mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

Altro

- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2/3 tazza (181g)
- cosce di pollo con pelle
1 1/2 lbs (680g)
- preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)
- mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
2 3/4 lbs (1249g)

Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude
2 lbs (908g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1406g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
1/2 cucchiaino (8g)
- pane
8 fetta (256g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/2 stecca (54g)
- formaggio parmigiano
2 cucchiaino (13g)
- ghee
1 3/4 cucchiaino (8g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (57g)

- carote**
4 medio (233g)
- patate dolci**
6 1/3 patata dolce, 12,5 cm (1330g)
- aglio**
2 spicchio(i) (6g)
- cetriolo**
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- lattuga romana (romaine)**
1 cuori (500g)
- pomodori**
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (147g)
- cipolla rossa**
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- purea di pomodoro**
15 oz (425g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot**
10 cucchiaino (149mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)**
1 vasetto (454g)

Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**
1/2 lbs (248g)

Snack

- tortilla chips**
2 2/3 oz (76g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli rossi**
2 lattina (896g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato**
1 1/4 sacca (~160 g) (198g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

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

Alette all'aglio e parmigiano

1 libbre - 697 kcal ● 61g proteine ● 48g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 libbre porzioni

alette di pollo con pelle, crude

1 lbs (454g)

lievito in polvere (baking powder)

1/2 cucchiaino (8g)

burro

1/4 cucchiaino (4g)

formaggio parmigiano

2 cucchiaino (13g)

aglio, tagliato a dadini

2 spicchio(i) (6g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
2. **VERSIONE VELOCE**
3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
6. Servire.
7. **VERSIONE PELLE CROCCANTE**
8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
9. Asciugare le alette con carta assorbente.
10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
14. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Cosce di pollo Buffalo

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 1/2 lbs (680g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane all'aglio semplice

4 fetta(e) - 458 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 48g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta (256g)
burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

Insalata di slaw con pollo alla Buffalo

623 kcal ● 59g proteine ● 38g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
condimento ranch
3 cucchiaino (45mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaino (45mL)
mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaino di pomodorini (28g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
condimento ranch
6 cucchiaino (90mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaino (90mL)
mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaino di pomodorini (56g)

1. Condisci il pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio.
3. Aggiungi il pollo e cuoci per 5–6 minuti per lato, o fino a quando è completamente cotto e non è più rosa al centro. Metti da parte il pollo per farlo raffreddare leggermente, poi taglialo a pezzi. Mescola il pollo con la salsa piccante.
4. Servi sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
5. Suggerimento per il meal prep: conserva il pollo e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutti i componenti solo prima di servire per mantenere lo slaw croccante.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

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



Per singolo pasto:

sciroppo 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:

sciroppo 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).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Ciotola con gamberi, broccoli e riso

735 kcal ● 73g proteine ● 12g grassi ● 76g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)
miscela di riso aromatizzato
5/8 sacca (~160 g) (99g)
broccoli surgelati
5/8 confezione (178g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
miscela di riso aromatizzato
1 1/4 sacca (~160 g) (198g)
broccoli surgelati
1 1/4 confezione (355g)
sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
1 1/4 lbs (568g)

1. Prepara il riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi i gamberi alla padella e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti, o fino a quando la polpa è completamente rosa e opaca.
4. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

338 kcal ● 6g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1/2 cucchiaio (7mL)
noci
2 2/3 cucchiaio, tritato (19g)
aceto di mele
1 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
mele, tritato
1/4 piccola (Ø 7 cm) (33g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 tazza (88g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
1 cucchiaio (13mL)
noci
1/3 tazza, tritato (37g)
aceto di mele
2 cucchiaino (10g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
mele, tritato
1/2 piccola (Ø 7 cm) (66g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 tazza (176g)

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).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Saltato di gamberi e verdure

527 kcal ● 74g proteine ● 9g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
1/3 tazza (91g)
carote, a fette
1 1/2 medio (92g)
olio, diviso
1/2 cucchiaino (8mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
3/4 lbs (341g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2/3 tazza (181g)
carote, a fette
3 medio (183g)
olio, diviso
1 cucchiaino (15mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
1 1/2 lbs (681g)

1. Scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere i gamberi e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando sono quasi cotti. Rimuovere i gamberi e mettere da parte.
 2. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere i broccoli surgelati e la carota a fette. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldati.
 3. Rimettere i gamberi nella padella e mescolare.
 4. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
 5. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa dei gamberi.
 6. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pollo al ranch

16 oz - 921 kcal ● 102g proteine ● 52g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

condimento ranch

4 cucchiaio (60mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

preparato per condimento ranch

1/2 bustina (30 g) (14g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

232 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



sale

2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

cavolini di Bruxelles

1/2 lbs (227g)

olio d'oliva

3 cucchiaino (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
 3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
 4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
 5. Togliere dal forno e servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

cetriolo, affettato o a dadini

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

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

cipolla rossa, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

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.

Bracirole di maiale al chipotle e miele

541 kcal ● 54g proteine ● 32g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



ghee

1 3/4 cucchiaino (8g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

1/2 lbs (248g)

miele

1 3/4 cucchiaino (12g)

miscela di spezie chipotle

1/2 cucchiaino (1g)

acqua

2 1/2 cucchiaino (13mL)

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

1. Asciuga le bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le bracirole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. Nella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. Affetta le bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Riso bianco al burro

324 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Chips di tortilla

188 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 24g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chili di pollo in slow cooker

969 kcal ● 95g proteine ● 19g grassi ● 76g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
formaggio cheddar
4 cucchiaino, grattugiato (28g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
fagioli rossi
1 lattina (448g)
purea di pomodoro
1/2 lbs (213g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
salsa (salsa a base di pomodoro), diviso
1/2 vasetto (227g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (57g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
fagioli rossi
2 lattina (896g)
purea di pomodoro
15 oz (425g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
salsa (salsa a base di pomodoro), diviso
1 vasetto (454g)

1. Metti il pollo, la passata di pomodoro, i fagioli rossi, solo metà della salsa, il cumino, l'aglio in polvere e una generosa presa di sale in una slow cooker. Mescola fino a quando tutto è ben combinato. Metti la salsa rimanente in frigorifero per un uso successivo.
 2. Copri la slow cooker e cuoci a temperatura alta per 4-6 ore o a bassa per 6-8 ore, fino a quando il pollo è completamente cotto e si sfilaccia facilmente.
 3. Una volta cotto, sfilaccia il pollo direttamente nella slow cooker usando due forchette. Mescola la salsa messa da parte e aggiusta di sale e pepe a piacere.
 4. Servi guarnendo con formaggio e una cucchiainata di yogurt greco.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

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

Ali di pollo in stile indiano

16 oz - 660 kcal ● 58g proteine ● 45g grassi ● 0g carboidrati ● 5g fibre



Dà 16 oz porzioni

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

alette di pollo con pelle, crude

1 lbs (454g)

sale

1 cucchiaino (6g)

curry in polvere

1 1/2 cucchiaio (9g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
 2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
 3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
 4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
 5. Servire.
-