

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 2489 kcal ● 171g proteine (27%) ● 185g grassi (67%) ● 21g carboidrati (3%) ● 14g fibre (2%)

Colazione

395 kcal, 25g proteine, 2g carboidrati netti, 31g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Pancetta
6 fetta (fette)- 303 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 30g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Formaggio
2 oz- 229 kcal

Pranzo

855 kcal, 89g proteine, 9g carboidrati netti, 50g grassi



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
326 kcal

Cena

905 kcal, 42g proteine, 8g carboidrati netti, 75g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
681 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 2 2461 kcal ● 168g proteine (27%) ● 187g grassi (68%) ● 16g carboidrati (3%) ● 10g fibre (2%)

Colazione

395 kcal, 25g proteine, 2g carboidrati netti, 31g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Pancetta
6 fetta (fette)- 303 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 30g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Formaggio
2 oz- 229 kcal

Pranzo

890 kcal, 68g proteine, 9g carboidrati netti, 62g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 1/2 coscia- 678 kcal



Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Cena

840 kcal, 61g proteine, 3g carboidrati netti, 64g grassi



Cosce di pollo Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 3

2510 kcal ● 179g proteine (29%) ● 188g grassi (67%) ● 17g carboidrati (3%) ● 9g fibre (1%)

Colazione

440 kcal, 36g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Coppette di pancetta e uova
3 coppetta(e)- 360 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 30g grassi



Noci di macadamia
109 kcal



Formaggio
2 oz- 229 kcal

Pranzo

890 kcal, 68g proteine, 9g carboidrati netti, 62g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 1/2 coscia- 678 kcal



Piselli sugar snap al burro
214 kcal

Cena

840 kcal, 61g proteine, 3g carboidrati netti, 64g grassi



Cosce di pollo Buffalo
13 1/3 oz- 778 kcal



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal

Giorno 4

2469 kcal ● 243g proteine (39%) ● 147g grassi (54%) ● 30g carboidrati (5%) ● 13g fibre (2%)

Colazione

440 kcal, 36g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Coppette di pancetta e uova
3 coppetta(e)- 360 kcal

Snack

330 kcal, 28g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
2 contenitore(i)- 156 kcal

Pranzo

855 kcal, 68g proteine, 13g carboidrati netti, 56g grassi



Merluzzo arrostito semplice
12 oz- 445 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
82 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
326 kcal

Cena

845 kcal, 111g proteine, 7g carboidrati netti, 40g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
14 oz- 518 kcal

Giorno 5

2457 kcal ● 215g proteine (35%) ● 159g grassi (58%) ● 26g carboidrati (4%) ● 17g fibre (3%)

Colazione

425 kcal, 26g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Noci di macadamia
109 kcal

Snack

330 kcal, 28g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt greco a basso contenuto di zucchero
2 contenitore(i)- 156 kcal

Pranzo

855 kcal, 50g proteine, 9g carboidrati netti, 64g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Bocconcini di bistecca
8 oz- 563 kcal

Cena

845 kcal, 111g proteine, 7g carboidrati netti, 40g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
14 oz- 518 kcal

Giorno 6

2450 kcal ● 217g proteine (35%) ● 159g grassi (59%) ● 25g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

Colazione

425 kcal, 26g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Noci di macadamia
109 kcal

Snack

335 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
3 involtino(i)- 324 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

830 kcal, 95g proteine, 8g carboidrati netti, 44g grassi



Hamburger di tacchino semplice
4 hamburger(i)- 750 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

855 kcal, 69g proteine, 12g carboidrati netti, 57g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Riso di cavolfiore al burro
4 tazza(e)- 344 kcal

Giorno 7

2450 kcal ● 217g proteine (35%) ● 159g grassi (59%) ● 25g carboidrati (4%) ● 12g fibre (2%)

Colazione

425 kcal, 26g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Noci di macadamia
109 kcal

Snack

335 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
3 involtino(i)- 324 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

830 kcal, 95g proteine, 8g carboidrati netti, 44g grassi



Hamburger di tacchino semplice
4 hamburger(i)- 750 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

855 kcal, 69g proteine, 12g carboidrati netti, 57g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Riso di cavolfiore al burro
4 tazza(e)- 344 kcal

Altro

- insalata mista
3 tazza (90g)
- cosce di pollo con pelle
1 2/3 lbs (756g)
- Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
4 contenitore(i) (600g)
- cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra
3 oz (85g)
- formaggio
2/3 lbs (296g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1 1/2 oz (43g)
- burro
1 stecca (115g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- uova
18 grande (900g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
4 oz (126mL)
- olio
3 oz (91mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
21 fetta(e) (210g)
- bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 1/2 oz (40g)
- mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)
- noci di macadamia sgusciate tostate
3 oz (85g)
- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

Prodotti a base di pollame

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
6 medio (1176g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- piselli sugar snap surgelati
6 tazza (864g)
- pomodori
2 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (259g)
- cipolla
1 1/4 cucchiaino, tritato (19g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- paprika
3 pizzico (1g)
- pepe nero
2 g (2g)
- sale
5 1/2 g (5g)
- pepe al limone
1 3/4 cucchiaino (12g)
- aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (67mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 1/4 cucchiaino (19mL)
- avocado
5/8 avocado (126g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
1/2 lbs (227g)

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
2 1/2 lbs (1157g)
 - cosce di pollo, con osso e pelle, crude**
3 coscia(e) (510g)
 - cosce di pollo disossate senza pelle**
1 1/2 lbs (680g)
 - tacchino macinato, crudo**
2 lbs (907g)
-

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto**
6 fetta (138g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pancetta

6 fetta (fette) - 303 kcal ● 21g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Coppette di pancetta e uova

3 coppetta(e) - 360 kcal ● 29g proteine ● 26g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
bacon cotto
3 fetta(e) (30g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Cuoci la pancetta su una teglia per circa 10 minuti fino a quando è parzialmente cotta ma ancora flessibile. Metti da parte su carta assorbente.
 3. Ungere lo stampo per muffin e posiziona una fetta di pancetta in ogni foro, avvolgendola sui lati. Rompi un uovo in ogni foro.
 4. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando le uova sono cotte. Rimuovi dallo stampo e lascia intiepidire leggermente. Servi.
 5. Nota meal prep: conserva gli extra in un contenitore ermetico in frigorifero o avvolgili singolarmente e congelali. Riscalda al microonde.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

326 kcal ● 5g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
zucchine
2 medio (392g)
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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia - 678 kcal ● 62g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)
3/4 oz (21g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
paprika
1 1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)
1 1/2 oz (43g)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
paprika
3 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Merluzzo arrostito semplice

12 oz - 445 kcal ● 61g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

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



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

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Spaghetti di zucchine all'aglio

326 kcal ● 5g proteine ● 28g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

zucchine

2 medio (392g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaio (19mL)

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

5/8 avocado (126g)

pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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.

Bocconcini di bistecca

8 oz - 563 kcal ● 46g proteine ● 42g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

sirloin crudo

1/2 lbs (227g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, a dadini

1 spicchio(i) (3g)

burro, a temperatura ambiente

1/2 cucchiaio (7g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger di tacchino semplice

4 hamburger(i) - 750 kcal ● 89g proteine ● 44g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

2 lbs (907g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Formaggio

2 oz - 229 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
2 oz (57g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
6 oz (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt greco a basso contenuto di zucchero

2 contenitore(i) - 156 kcal ● 24g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
2 contenitore(i) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

Yogurt greco a basso contenuto di zuccheri, aromatizzato
4 contenitore(i) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Involtini di prosciutto e formaggio

3 involtino(i) - 324 kcal ● 26g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1/2 tazza, grattugiato (63g)
affettati di prosciutto
3 fetta (69g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
1 tazza, grattugiato (126g)
affettati di prosciutto
6 fetta (138g)

1. Stendere la fetta di prosciutto e cospargere il formaggio uniformemente sulla superficie.
2. Arrotolare il prosciutto.
3. Mettere nel microonde per 30 secondi fino a quando è caldo e il formaggio inizia a sciogliersi.
4. Servire.
5. Nota: Per preparare i pasti in anticipo, completare i passaggi 1 e 2 e avvolgere ogni involtino nella pellicola trasparente e conservare in frigorifero. Quando pronto da mangiare, rimuovere la pellicola e cuocere nel microonde.

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata con bacon e formaggio di capra

681 kcal ● 35g proteine ● 57g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
bacon cotto
3 fetta(e) (30g)
semi di girasole
1 cucchiaio (12g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte.\r\n\r\nNel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva.\r\n\r\nQuando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo Buffalo

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g proteine ● 59g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 1/4 cucchiaio (33mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
13 1/3 oz (378g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (67mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 2/3 lbs (756g)

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.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Petto di pollo al limone e pepe

14 oz - 518 kcal ● 89g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 oz (392g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (7mL)
pepe al limone
2 1/2 cucchiaino (6g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 3/4 lbs (784g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pepe al limone
1 3/4 cucchiaino (12g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Riso di cavolfiore al burro

4 tazza(e) - 344 kcal ● 4g proteine ● 29g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
cavolfiore surgelato
4 tazza (454g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/3 tazza (72g)
cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)

1. Prepara il riso di cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Ancora caldo, mescola il burro nel riso di cavolfiore.
 3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.
-