

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

Giorno 1 2618 kcal ● 152g proteine (23%) ● 206g grassi (71%) ● 27g carboidrati (4%) ● 13g fibre (2%)

Colazione

410 kcal, 36g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



Formaggio

1 oz- 114 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

297 kcal

Snack

355 kcal, 30g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

935 kcal, 35g proteine, 11g carboidrati netti, 82g grassi



Salsicce e purè di cavolfiore

2 salsiccia- 936 kcal

Cena

915 kcal, 52g proteine, 9g carboidrati netti, 70g grassi



Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz- 622 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal

Giorno 2 2592 kcal ● 252g proteine (39%) ● 161g grassi (56%) ● 20g carboidrati (3%) ● 13g fibre (2%)

Colazione

410 kcal, 36g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



Formaggio

1 oz- 114 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

297 kcal

Snack

355 kcal, 30g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i)- 216 kcal

Pranzo

900 kcal, 138g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi



Riso di cavolfiore

1 tazza(e)- 61 kcal



Costine di maiale al curry

3 1/2 costolette- 837 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteine, 10g carboidrati netti, 72g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Noci di macadamia

435 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal

Giorno 3

2549 kcal ● 206g proteine (32%) ● 164g grassi (58%) ● 27g carboidrati (4%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

460 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Avocado

351 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Bocconcini di cetriolo ripieni

1 bocconcino(i)- 95 kcal



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal

Pranzo

900 kcal, 138g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi



Riso di cavolfiore

1 tazza(e)- 61 kcal



Costine di maiale al curry

3 1/2 costole- 837 kcal

Cena

930 kcal, 48g proteine, 10g carboidrati netti, 72g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Noci di macadamia

435 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal

Giorno 4

2614 kcal ● 223g proteine (34%) ● 166g grassi (57%) ● 25g carboidrati (4%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

460 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Avocado

351 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Bocconcini di cetriolo ripieni

1 bocconcino(i)- 95 kcal



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal

Pranzo

965 kcal, 132g proteine, 6g carboidrati netti, 43g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

20 oz- 740 kcal



Broccoli al burro

1 2/3 tazza(e)- 223 kcal

Cena

930 kcal, 72g proteine, 5g carboidrati netti, 66g grassi



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal



Ali di pollo Buffalo

18 2/3 oz- 788 kcal

Giorno 5

2538 kcal ● 167g proteine (26%) ● 184g grassi (65%) ● 27g carboidrati (4%) ● 27g fibre (4%)

Colazione

460 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Avocado

351 kcal

Snack

335 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

218 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal

Pranzo

870 kcal, 94g proteine, 6g carboidrati netti, 50g grassi



Asparagi

188 kcal



Tilapia al grill

16 oz- 680 kcal

Cena

875 kcal, 46g proteine, 12g carboidrati netti, 70g grassi



Salsiccia italiana

3 salsiccia- 771 kcal



Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 6

2582 kcal ● 286g proteine (44%) ● 143g grassi (50%) ● 19g carboidrati (3%) ● 18g fibre (3%)

Colazione

470 kcal, 60g proteine, 1g carboidrati netti, 25g grassi



Ciotola paleo di manzo e uovo

471 kcal

Snack

335 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

218 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal

Pranzo

870 kcal, 94g proteine, 6g carboidrati netti, 50g grassi



Asparagi

188 kcal



Tilapia al grill

16 oz- 680 kcal

Cena

910 kcal, 113g proteine, 9g carboidrati netti, 42g grassi



Petto di pollo al balsamico

16 oz- 631 kcal



Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e)- 279 kcal

Giorno 7

2580 kcal ● 225g proteine (35%) ● 166g grassi (58%) ● 21g carboidrati (3%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

470 kcal, 60g proteine, 1g carboidrati netti, 25g grassi



Ciotola paleo di manzo e uovo

471 kcal

Pranzo

865 kcal, 34g proteine, 7g carboidrati netti, 73g grassi



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal



Insalata di uova con avocado e bacon

500 kcal

Snack

335 kcal, 19g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

218 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal

Cena

910 kcal, 113g proteine, 9g carboidrati netti, 42g grassi



Petto di pollo al balsamico

16 oz- 631 kcal



Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e)- 279 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
5 cucchiaino (74mL)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (50mL)
- olio d'oliva
6 oz (183mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2/3 oz (24g)
- pepe nero
1/3 oz (9g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaino (3g)
- curry in polvere
1 3/4 cucchiaino (4g)
- pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (9g)

Altro

- cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (302g)
- cavolfiore surgelato
3 1/2 tazza (397g)
- insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
3 salsicciotto (323g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (115g)
- pomodori
1 1/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (144g)
- cetriolo
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- broccoli surgelati
13 tazza (1198g)
- asparagi
3/4 lbs (340g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
6 oz (169g)
- uova
17 grande (850g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
- burro
2 2/3 cucchiaino (38g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

Salsicce e salumi

- salsiccia di maiale, cruda
2 salsiccia (115 g ciasc.) (226g)
- affettati di prosciutto
6 fetta (138g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
7 braciola (1246g)
- bacon cotto
2 fetta(e) (20g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 lbs (198g)
- mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)
- noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 3/4 lattina (480g)
- tilapia cruda
2 lbs (896g)

Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude
18 3/4 oz (530g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/4 lbs (1467g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime**
5/6 fl oz (26mL)
 - avocado**
5 avocado (980g)
 - succo di limone**
2 1/2 fl oz (79mL)
 - lamponi**
1 tazza (123g)
-

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)**
1 lbs (454g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Formaggio

1 oz - 114 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

297 kcal ● 29g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
6 cucchiaio (85g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Avocado

351 kcal ● 4g proteine ● 30g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
3 avocado (603g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola paleo di manzo e uovo

471 kcal ● 60g proteine ● 25g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)

1/2 lbs (227g)

uova

2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)

1 lbs (454g)

uova

4 grande (200g)

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salsicce e purè di cavolfiore

2 salsiccia - 936 kcal ● 35g proteine ● 82g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia di maiale, cruda

2 salsiccia (115 g ciasc.) (226g)

burro

1 cucchiaio (14g)

cavolfiore surgelato

1 1/2 tazza (170g)

cipolla, affettato sottilmente

1 piccolo (70g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà del burro. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere il burro rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato

1 tazza (113g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato

2 tazza (227g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Costine di maiale al curry

3 1/2 costolette - 837 kcal ● 137g proteine ● 31g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso

3 1/2 braciola (623g)

curry in polvere

1 cucchiaino (2g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (9mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso

7 braciola (1246g)

curry in polvere

1 3/4 cucchiaino (4g)

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (18mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Petto di pollo al limone e pepe

20 oz - 740 kcal ● 127g proteine ● 24g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 20 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

pepe al limone

1 1/4 cucchiaino (9g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. **IN PADELLA**
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. **AL FORNO**
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Broccoli al burro

1 2/3 tazza(e) - 223 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 2/3 tazza (152g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

burro

5 cucchiaino (24g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Asparagi

188 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

asparagi
6 oz (170g)
succo di limone
1 cucchiaio (17mL)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

asparagi
3/4 lbs (340g)
succo di limone
2 1/4 cucchiaio (34mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio d'oliva
2 1/4 cucchiaio (34mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g proteine ● 35g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1 lbs (448g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
tilapia cruda
2 lbs (896g)
olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
sale
1 cucchiaino (6g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
 2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
 3. Condisci con sale e pepe.
 4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
 5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di uova con avocado e bacon

500 kcal ● 29g proteine ● 37g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



insalata mista

1 tazza (30g)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

bacon cotto

2 fetta(e) (20g)

avocado

1/2 avocado (101g)

uova, sode e raffreddate

3 grande (150g)

1. Usa uova sode comprate o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
 2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
 3. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
 4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
 5. Servi sopra un letto di verdure.
 6. (Nota: puoi conservare l'insalata di uova avanzata in frigorifero per un giorno o due)
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.
-

Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i) - 216 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
6 cucchiaino, grattugiato (42g)
affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
3/4 tazza, grattugiato (84g)
affettati di prosciutto
4 fetta (92g)

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
3 cucchiaino, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bocconcini di cetriolo ripieni

1 bocconcino(i) - 95 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
affettati di prosciutto
1 fetta (23g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

1. Taglia il cetriolo a fette di circa 2,5 cm.
2. Taglia il formaggio in quadrati della stessa misura (4 quadrati per fetta).
3. Assembla i bocconcini mettendo prosciutto e formaggio tra due fette di cetriolo e fissa il tutto con uno stuzzicadenti.

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Noci di macadamia

218 kcal ● 2g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 bustina (74g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

salsa Frank's Red Hot

1 3/4 cucchiaio (27mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

2/3 lbs (302g)

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.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgusciate
tostate**
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaino, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)
pomodori
6 cucchiaino, tritata (68g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (26g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

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

Ali di pollo Buffalo

18 2/3 oz - 788 kcal ● 67g proteine ● 57g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 2/3 oz porzioni

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

alette di pollo con pelle, crude

18 2/3 oz (530g)

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaino (47mL)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Salsiccia italiana

3 salsiccia - 771 kcal ● 42g proteine ● 63g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia di maiale italiana, cruda

3 salsicciotto (323g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di 1/2". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

Broccoli con olio d'oliva

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



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

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)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte. Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
broccoli surgelati
8 tazza (728g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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

