Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1000 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

955 kcal 92g proteine (38%) 52g grassi (49%) 19g carboidrati (8%) 11g fibre (5%)

Pranzo

500 kcal, 42g proteine, 11g carboidrati netti, 30g grassi

Okra
1 1/2 tazza- 60 kcal

Cosce di pollo al limone e olive
6 oz- 438 kcal

Cena

455 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Tritato di tacchino base
8 oz- 375 kcal

Giorno 2

1022 kcal 112g proteine (44%) 48g grassi (42%) 21g carboidrati (8%) 15g fibre (6%)

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi

Piselli mangiatutto
123 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi

Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Spaghetti di zucchine all'aglio
82 kcal

Giorno 3

1022 kcal 112g proteine (44%) 48g grassi (42%) 21g carboidrati (8%) 15g fibre (6%)

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi

Piselli mangiatutto
123 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Cena

530 kcal, 61g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi

Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Spaghetti di zucchine all'aglio
82 kcal

Giorno 4

975 kcal 97g proteine (40%) 49g grassi (45%) 27g carboidrati (11%) 10g fibre (4%)

Pranzo

490 kcal, 45g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi

Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal

Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

485 kcal, 52g proteine, 19g carboidrati netti, 21g grassi

Cavolo senza ripieno
407 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 5

1034 kcal 102g proteine (39%) 58g grassi (50%) 16g carboidrati (6%) 10g fibre (4%)

Pranzo

490 kcal, 45g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi

Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal

Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

540 kcal, 57g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
298 kcal

Spaghetti di zucchine con pancetta
244 kcal

Giorno 6

1021 kcal 91g proteine (36%) 58g grassi (51%) 18g carboidrati (7%) 15g fibre (6%)

Pranzo

525 kcal, 42g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi

Hamburger di tacchino semplice
2 hamburger(i)- 375 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Giorno 7

1021 kcal 91g proteine (36%) 58g grassi (51%) 18g carboidrati (7%) 15g fibre (6%)

Pranzo

525 kcal, 42g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

500 kcal, 49g proteine, 6g carboidrati netti, 29g grassi

Hamburger di tacchino semplice
2 hamburger(i)- 375 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] okra surgelata
  1 1/2 tazza (168g)
- [ ] aglio
  1 1/4 spicchio(i) (4g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  10 tazza (1440g)
- [ ] pomodori
  3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (362g)
- [ ] zucchine
  2 medio (392g)
- [ ] broccoli
  4 cucchiaio, tritata (23g)
- [ ] peperone rosso
  1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (49g)
- [ ] peperone
  2 grande (328g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  1 coscia(e) (170g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1 lb (454g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  1 1/2 lbs (680g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 oz (8g)
- [ ] pepe nero
  2 g (2g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  3 pizzico (0g)
- [ ] timo, essiccato
  4 pizzico, foglie (1g)
- [ ] peperoncino in polvere
  1 cucchiaio (8g)
- [ ] basilico fresco
  18 foglie (9g)
- [ ] cipolla in polvere
  4 pizzico (1g)
- [ ] aglio in polvere
  2 pizzico (1g)
- [ ] origano secco
  3 pizzico, macinato (1g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1 1/2 oz (47mL)
- [ ] olio
  1 1/4 oz (37mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 tazza (68mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] limone
  1/4 grande (21g)
- [ ] olive verdi
  1/2 lattina (~170 g) (95g)
- [ ] succo di lime
  1 1/3 fl oz (40mL)
- [ ] avocado
  1 avocado (201g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo di pollo
  1/8 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] spalla di maiale
  1 lbs (453g)
- [ ] bacon, crudo
  1 1/2 fetta(e) (43g)

Prodotti a base di manzo

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

Altro

- [ ] mix per insalata di cavolo
  1/4 confezione (400 g) (99g)
- [ ] pomodori a cubetti
  1/2 lattina/e (210g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  2 pizzico (1g)
- [ ] insalata mista
  4 1/2 tazza (135g)

Bevande

- [ ] acqua
  1/8 tazza(e) (31mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 lattina (344g)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Okra

1 1/2 tazza - 60 kcal 3g proteine 0g grassi 8g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza porzioni

okra surgelata
1 1/2 tazza (168g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

Cosce di pollo al limone e olive

6 oz - 438 kcal 39g proteine 29g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
limone
1/4 grande (21g)
olive verdi
1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)
brodo di pollo
1/8 tazza(e) (mL)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrora con olio d'oliva. Strofina il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Piselli mangiatutto

123 kcal 8g proteine 1g grassi 12g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal 43g proteine 21g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Carnitas in slow cooker

8 oz - 410 kcal 40g proteine 28g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

spalla di maiale
1 lbs (453g)

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

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal 41g proteine 24g grassi 8g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

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

Insalata mista semplice

68 kcal 1g proteine 5g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli mangiatutto

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

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tritato di tacchino base

8 oz - 375 kcal 45g proteine 22g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal 60g proteine 19g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
3 pizzico (2g)
olive verdi
9 grande (40g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
basilico fresco, sminuzzato
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

82 kcal 1g proteine 7g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
zucchine
1/2 medio (98g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
zucchine
1 medio (196g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
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 zucchina 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

Cavolo senza ripieno

407 kcal 50g proteine 16g grassi 14g carboidrati 3g fibre

carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)
mix per insalata di cavolo
1/4 confezione (400 g) (99g)
pomodori a cubetti
1/2 lattina/e (210g)
cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)

1. In una pentola capiente a fuoco medio-alto, aggiungere la carne macinata e sbriciolarla. Mescolare gli altri ingredienti, più una bella presa di sale e pepe, e portare a sobbollire.
2. Coprire la pentola con un coperchio e far sobbollire per circa 30 minuti a fuoco medio-basso. Servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

298 kcal 40g proteine 12g grassi 5g carboidrati 3g fibre

pomodori
2 cucchiaio di pomodorini (19g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
origano secco
3 pizzico, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
zucchine, affettato
1/4 medio (49g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)
cipolla, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.

Spaghetti di zucchine con pancetta

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

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

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zucchina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zucchina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger di tacchino semplice

2 hamburger(i) - 375 kcal 45g proteine 22g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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 con olio d'oliva

122 kcal 4g proteine 7g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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