

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1200 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

1168 kcal ● 120g proteine (41%) ● 66g grassi (50%) ● 12g carboidrati (4%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

600 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal

Cena

570 kcal, 70g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Cosce di pollo base

12 oz- 510 kcal

Giorno 2

1250 kcal ● 103g proteine (33%) ● 82g grassi (59%) ● 10g carboidrati (3%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

600 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 38g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteine, 2g carboidrati netti, 45g grassi



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz- 550 kcal

Giorno 3

1182 kcal ● 116g proteine (39%) ● 70g grassi (53%) ● 9g carboidrati (3%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

530 kcal, 64g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde

451 kcal



Brodo di ossa

2 tazza(e)- 81 kcal

Cena

650 kcal, 52g proteine, 2g carboidrati netti, 45g grassi



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz- 550 kcal

Giorno 4

1151 kcal ● 135g proteine (47%) ● 41g grassi (32%) ● 47g carboidrati (16%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

530 kcal, 64g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata paleo di pollo con salsa verde
451 kcal



Brodo di ossa
2 tazza(e)- 81 kcal

Cena

620 kcal, 72g proteine, 40g carboidrati netti, 16g grassi



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



Pollo al miele e senape
10 oz- 547 kcal

Giorno 5

1182 kcal ● 146g proteine (49%) ● 50g grassi (38%) ● 20g carboidrati (7%) ● 15g fibre (5%)

Pranzo

625 kcal, 93g proteine, 7g carboidrati netti, 22g grassi



Broccoli arrosto
98 kcal



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

Cena

555 kcal, 53g proteine, 14g carboidrati netti, 29g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Zoodles al limone, aglio e pollo
402 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Giorno 6

1182 kcal ● 146g proteine (49%) ● 50g grassi (38%) ● 20g carboidrati (7%) ● 15g fibre (5%)

Pranzo

625 kcal, 93g proteine, 7g carboidrati netti, 22g grassi



Broccoli arrosto
98 kcal



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

Cena

555 kcal, 53g proteine, 14g carboidrati netti, 29g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Zoodles al limone, aglio e pollo
402 kcal



Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Giorno 7

1168 kcal ● 135g proteine (46%) ● 40g grassi (31%) ● 47g carboidrati (16%) ● 20g fibre (7%)

Pranzo

615 kcal, 74g proteine, 13g carboidrati netti, 25g grassi



Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal



Broccoli arrosto
98 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
163 kcal

Cena

555 kcal, 60g proteine, 34g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 tazza(s)- 55 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce
499 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
3 lbs (1368g)
- spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (488g)
- zucchine
2 1/2 medio (490g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
- patate dolci
3/4 patata dolce, 12,5 cm (158g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 1/3 lbs (2394g)
- alette di pollo con pelle, crude
1 2/3 lbs (757g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (77mL)
- condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
- olio d'oliva
1 oz (37mL)
- salsa per marinare
5 cucchiaio (74mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 tazza, intera (131g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
- sale
1 cucchiaio (17g)
- curry in polvere
2 1/2 cucchiaio (16g)

Altro

- insalata mista
3 tazza (90g)
- brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa verde
2 cucchiaio (32g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 fette (100g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Dolci

- miele
2 cucchiaio (42g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 1/2 cucchiaio (21g)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
1/2 lbs (255g)

- cumino macinato**
2 cucchiaino (4g)
 - dijon**
2 cucchiaio (31g)
 - aglio in polvere**
1 cucchiaino (3g)
 - cipolla in polvere**
1 cucchiaino (3g)
 - paprika**
1 1/2 pizzico (0g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
2/3 tazza, intera (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal ● 40g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
3/4 lbs (340g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata paleo di pollo con salsa verde

451 kcal ● 46g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
semi di zucca tostati, non salati
2 cucchiaino (15g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
salsa verde
1 cucchiaino (16g)
avocado, affettato
2 fette (50g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
salsa verde
2 cucchiaino (32g)
avocado, affettato
4 fette (100g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
3. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

Brodo di ossa

2 tazza(e) - 81 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
2 tazza/e (mL)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
4 tazza/e (mL)

1. Scalda il brodo di ossa seguendo le istruzioni sulla confezione e bevi a piccoli sorsi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Broccoli arrosto

98 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
2 confezione (568g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
cipolla in polvere
4 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
13 1/3 oz (373g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 2/3 lbs (747g)
olio
5 cucchiaino (25mL)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

salsa per marinare

5 cucchiaio (75mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Broccoli arrosto

98 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



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 zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni
broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo base

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



Dà 12 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

sale

2 pizzico (2g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

spinaci freschi

8 tazza(e) (240g)

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (3mL)
alette di pollo con pelle, crude
13 1/3 oz (378g)
sale
1 cucchiaino (5g)
curry in polvere
1 1/4 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
alette di pollo con pelle, crude
1 2/3 lbs (757g)
sale
1/2 cucchiaio (10g)
curry in polvere
2 1/2 cucchiaio (16g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo al miele e senape

10 oz - 547 kcal ● 65g proteine ● 16g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (284g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

miele

2 cucchiaino (42g)

dijon

2 cucchiaino (31g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa la salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto.
5. Togli dalla padella e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles al limone, aglio e pollo

402 kcal ● 48g proteine ● 20g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro
3/4 cucchiaino (11g)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
1 1/2 pizzico (0g)
succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
olio
1 cucchiaino (6mL)
zucchine, tagliato a spirale
3/4 medio (147g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 lbs (202g)
aglio, tritato finemente
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
cipolla in polvere
3 pizzico (1g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
zucchine, tagliato a spirale
1 1/2 medio (294g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
14 1/2 oz (403g)
aglio, tritato finemente
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Spiralizza le zucchine, cospargi un po' di sale sugli zoodles e mettili tra degli strofinacci per assorbire l'umidità in eccesso. Metti da parte.
2. In un pentolino, cuoci il burro e l'aglio per 1-2 minuti. Aggiungi aglio in polvere, cipolla in polvere, succo di limone e un pizzico di sale. Una volta incorporato, spegni il fuoco e metti la salsa da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi il pollo. Mescola di tanto in tanto e cuoci finché non è dorato e non è più rosa al centro.
4. Versa circa metà della salsa nella padella e mescola per ricoprire il pollo. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte.
5. Aggiungi gli zoodles nella padella con la salsa rimanente e saltali per un paio di minuti finché non si ammorbidiscono.
6. Unisci zoodles e pollo in una ciotola e servi.

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

499 kcal ● 59g proteine ● 12g grassi ● 29g carboidrati ● 8g fibre



paprika

1 1/2 pizzico (0g)

broccoli surgelati

3/8 confezione (107g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

3/4 patata dolce, 12,5 cm (158g)

filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

1/2 lbs (255g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.