

# Dieta - Menu dieta paleo digiuno intermittente da 1300 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** 1333 kcal ● 149g proteine (45%) ● 46g grassi (31%) ● 68g carboidrati (21%) ● 13g fibre (4%)

## Pranzo

695 kcal, 67g proteine, 41g carboidrati netti, 27g grassi



**Pollo al miele e senape**

10 oz- 547 kcal



**Pomodori al forno**

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

## Cena

640 kcal, 82g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



**Verdure miste**

1 tazza(e)- 97 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**

12 oz- 444 kcal



**Patatine fritte al forno**

97 kcal

**Giorno 2** 1322 kcal ● 91g proteine (27%) ● 67g grassi (46%) ● 69g carboidrati (21%) ● 20g fibre (6%)

## Pranzo

625 kcal, 41g proteine, 48g carboidrati netti, 27g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 272 kcal



**Uvetta**

1/4 tazza- 137 kcal



**Involtino di lattuga paleo club di pollo**

1 1/2 wrap(i)- 216 kcal

## Cena

695 kcal, 50g proteine, 21g carboidrati netti, 40g grassi



**Semi di girasole**

361 kcal



**Ciotola di riso di cavolfiore con gamberi e broccoli**

336 kcal

**Giorno 3** 1298 kcal ● 123g proteine (38%) ● 63g grassi (43%) ● 48g carboidrati (15%) ● 14g fibre (4%)

## Pranzo

645 kcal, 70g proteine, 13g carboidrati netti, 34g grassi



**Anacardi tostati**

1/6 tazza(e)- 139 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**

507 kcal

## Cena

650 kcal, 52g proteine, 35g carboidrati netti, 29g grassi



**Noci**

1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**

477 kcal

## Giorno 4

1347 kcal ● 104g proteine (31%) ● 77g grassi (51%) ● 45g carboidrati (13%) ● 15g fibre (5%)

### Pranzo

695 kcal, 51g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi



**Verdure miste**  
3/4 tazza(e)- 73 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal

### Cena

650 kcal, 52g proteine, 35g carboidrati netti, 29g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**  
477 kcal

## Giorno 5

1292 kcal ● 98g proteine (30%) ● 76g grassi (53%) ● 41g carboidrati (13%) ● 13g fibre (4%)

### Pranzo

695 kcal, 51g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi



**Verdure miste**  
3/4 tazza(e)- 73 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**  
10 2/3 oz- 622 kcal

### Cena

595 kcal, 47g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



**Barbabietole**  
7 barbabietole- 169 kcal



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
1 braciola(e)- 428 kcal

## Giorno 6

1293 kcal ● 128g proteine (40%) ● 57g grassi (39%) ● 51g carboidrati (16%) ● 17g fibre (5%)

### Pranzo

695 kcal, 81g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



**Patatine fritte al forno**  
97 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
12 oz- 599 kcal

### Cena

595 kcal, 47g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



**Barbabietole**  
7 barbabietole- 169 kcal



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
1 braciola(e)- 428 kcal

## Giorno 7

1300 kcal ● 146g proteine (45%) ● 55g grassi (38%) ● 41g carboidrati (13%) ● 13g fibre (4%)

### Pranzo

695 kcal, 81g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



**Patatine fritte al forno**  
97 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
12 oz- 599 kcal

### Cena

605 kcal, 65g proteine, 21g carboidrati netti, 27g grassi



**Anacardi tostati**  
1/3 tazza(e)- 261 kcal



**Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw**  
343 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
2 1/2 tazza (338g)
- patate  
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
- pomodori  
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (681g)
- cavolfiore  
1/2 testa media (Ø 12,5–15 cm) (294g)
- broccoli surgelati  
1 confezione (308g)
- aglio  
4 spicchio(i) (12g)
- cipolla  
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (67g)
- lattuga romana (romaine)  
1 1/2 foglia esterna (42g)
- patate dolci  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- spinaci freschi  
3 1/3 tazza(e) (100g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
14 barbabietta(e) (700g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 lbs (2212g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 1/3 oz (72mL)
- olio  
1 1/2 oz (49mL)
- olio di cocco  
3/4 cucchiaino (10g)
- condimento per insalata  
2 1/2 cucchiaino (38mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone  
3/4 cucchiaino (5g)
- dijon  
1 3/4 oz (50g)
- pepe nero  
4 g (4g)
- sale  
1 cucchiaino (17g)

## Dolci

- miele  
2 cucchiaino (42g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
2 oz (57g)
- noci miste  
5 cucchiaino (42g)
- noci  
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- anacardi tostati  
1/2 tazza (66g)

## Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi  
4 oz (114g)

## Frutta e succhi di frutta

- uvetta  
4 cucchiaino, pressata (41g)
- olive verdi  
24 grande (106g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (8mL)

## Salsicce e salumi

- Affettati di pollo  
6 oz (170g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
1/4 tazza (53mL)

## Altro

- cosce di pollo con pelle  
1 1/3 lbs (605g)
- mix per insalata di cavolo  
1 1/2 tazza (135g)
- salsa barbecue senza zucchero  
3 cucchiaino (45g)

## Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
2 braciola (370g)

- paprika**  
1/4 cucchiaio (2g)
  - cumino macinato**  
1 cucchiaio (6g)
  - coriandolo macinato**  
1 cucchiaio (5g)
  - peperoncino in polvere**  
4 cucchiaino (11g)
  - basilico fresco**  
24 foglie (12g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

### Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**pomodori**

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (228g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

**noci miste**  
5 cucchiaio (42g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

**uvetta**  
4 cucchiaio, pressata (41g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involtino di lattuga paleo club di pollo

1 1/2 wrap(i) - 216 kcal ● 32g proteine ● 4g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 wrap(i) porzioni

**dijon**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**pomodori**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)  
**Affettati di pollo**  
6 oz (170g)  
**cipolla**  
6 fette sottili (54g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 foglia esterna (42g)

1. Spalma la senape sulla foglia di lattuga.
  2. Metti pollo, cipolla e pomodoro sulla senape.
  3. Avvolgi la foglia. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
2 2/3 cucchiaino (23g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata base di pollo e spinaci

507 kcal ● 67g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



**spinaci freschi**  
3 1/3 tazza(e) (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**condimento per insalata**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
10 oz (284g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**  
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**  
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### Cosce di pollo Buffalo

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/4 tazza (53mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1 1/3 lbs (605g)

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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**patate**  
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**  
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

### Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olive verdi**  
12 grande (53g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
2 cucchiaino (5g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
24 pomodorini (408g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**olive verdi**  
24 grande (106g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino (1g)  
**peperoncino in polvere**  
4 cucchiaino (11g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
24 foglie (12g)

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.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**verdure miste surgelate**

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Petto di pollo al limone e pepe

12 oz - 444 kcal ● 76g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3/4 lbs (336g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (6mL)

**pepe al limone**

3/4 cucchiaino (5g)

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.

**Patatine fritte al forno**

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



**patate**  
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Ciotola di riso di cavolfiore con gamberi e broccoli

336 kcal ● 33g proteine ● 12g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**cavolfiore**

1/2 testa media (Ø 12,5–15 cm) (294g)

**broccoli surgelati**

1/4 confezione (71g)

**aglio, a dadini**

1 spicchio(i) (3g)

**cipolla, a dadini**

1/6 piccolo (13g)

**olio di cocco, diviso**

3/4 cucchiaino (10g)

**gamberi crudi, sgusciato e privato del  
filo intestinale**

4 oz (114g)

1. Preparare il riso:
  2. Rimuovere le foglie e il gambo dal cavolfiore. Grattugiare la testa in modo che assomigli al riso.
  3. Aggiungere metà dell'olio di cocco in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati per un paio di minuti fino a che si ammorbidiscono.
  4. Aggiungere il cavolfiore grattugiato, sale e pepe; mescolare. Cuocere per un paio di minuti fino a quando è ben caldo. Mettere da parte.
  5. Preparare i gamberi:
  6. Scaldare la seconda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio-alto.
  7. Aggiungere i gamberi nella padella e cuocere per 5-6 minuti, fino a quando diventano completamente rosa e opachi.
  8. Preparare i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
  9. Unire gamberi, broccoli e riso; mescolare (o tenerli separati – come preferite!). Servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal ● 49g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
3/8 confezione (118g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**paprika**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
6 2/3 oz (187g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
5/6 confezione (237g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (17mL)  
**paprika**  
1 cucchiaino (2g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
13 1/3 oz (373g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del 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, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Barbabietole

7 barbabietole - 169 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**

7 barbabietta(e) (350g)

Per tutti i 2 pasti:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**

14 barbabietta(e) (700g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

### Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 braciola(e) - 428 kcal ● 41g proteine ● 28g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

2 pizzico (2g)

**cumino macinato**

1/2 cucchiaino (3g)

**coriandolo macinato**

1/2 cucchiaino (3g)

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**

1 braciola (185g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**aglio, tritato**

1 1/2 spicchio(i) (5g)

**olio d'oliva, diviso**

1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

4 pizzico (3g)

**cumino macinato**

1 cucchiaino (6g)

**coriandolo macinato**

1 cucchiaino (5g)

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**

2 braciola (370g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**aglio, tritato**

3 spicchio(i) (9g)

**olio d'oliva, diviso**

2 cucchiaino (30mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
5 cucchiaio (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw

343 kcal ● 59g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**mix per insalata di cavolo**  
1 1/2 tazza (135g)  
**salsa barbecue senza zucchero**  
3 cucchiaio (45g)  
**dijon**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Metti il pollo in un pentolino e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 10-15 minuti fino a quando il pollo non è più rosa all'interno. Rimuovi il pollo dalla pentola e mettilo da parte a raffreddare leggermente.  
In una ciotola piccola, mescola la senape e il succo di limone fino ad ottenere una consistenza simile a una salsa. Aggiungi il mix per coleslaw (insalata di cavolo) e mescola per rivestire. Metti da parte.  
Usa due forchette per sfilacciare il pollo. Metti il pollo sfilacciato in una ciotola piccola e condiscilo con la salsa barbecue. Aggiungi il coleslaw alla ciotola con il pollo BBQ e servi.