

Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1500 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 1455 kcal ● 174g proteine (48%) ● 54g grassi (33%) ● 53g carboidrati (15%) ● 16g fibre (5%)

Pranzo

705 kcal, 71g proteine, 36g carboidrati netti, 27g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
599 kcal

Cena

750 kcal, 104g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal



Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Giorno 2 1473 kcal ● 156g proteine (42%) ● 49g grassi (30%) ● 83g carboidrati (23%) ● 20g fibre (5%)

Pranzo

720 kcal, 52g proteine, 66g carboidrati netti, 22g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



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



Barbabietole
3 barbabietole- 72 kcal

Cena

750 kcal, 104g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal



Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Giorno 3 1521 kcal ● 117g proteine (31%) ● 76g grassi (45%) ● 74g carboidrati (19%) ● 18g fibre (5%)

Pranzo

720 kcal, 52g proteine, 66g carboidrati netti, 22g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



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



Barbabietole
3 barbabietole- 72 kcal

Cena

800 kcal, 65g proteine, 8g carboidrati netti, 54g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
1 1/2 braciola(e)- 642 kcal



Asparagi
157 kcal

Giorno 4

1477 kcal ● 95g proteine (26%) ● 104g grassi (63%) ● 22g carboidrati (6%) ● 19g fibre (5%)

Pranzo

680 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 50g grassi



Hamburger con bacon avvolto nella lattuga
1 burger (4oz ciascuno)- 333 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal

Cena

800 kcal, 65g proteine, 8g carboidrati netti, 54g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
1 1/2 braciola(e)- 642 kcal



Asparagi
157 kcal

Giorno 5

1459 kcal ● 122g proteine (34%) ● 79g grassi (49%) ● 48g carboidrati (13%) ● 17g fibre (5%)

Pranzo

720 kcal, 58g proteine, 35g carboidrati netti, 36g grassi



Asparagi
282 kcal



Pollo al miele e senape
8 oz- 437 kcal

Cena

740 kcal, 64g proteine, 13g carboidrati netti, 43g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Giorno 6

1459 kcal ● 122g proteine (34%) ● 79g grassi (49%) ● 48g carboidrati (13%) ● 17g fibre (5%)

Pranzo

720 kcal, 58g proteine, 35g carboidrati netti, 36g grassi



Asparagi
282 kcal



Pollo al miele e senape
8 oz- 437 kcal

Cena

740 kcal, 64g proteine, 13g carboidrati netti, 43g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Giorno 7

1541 kcal ● 124g proteine (32%) ● 83g grassi (48%) ● 56g carboidrati (15%) ● 18g fibre (5%)

Pranzo

700 kcal, 82g proteine, 22g carboidrati netti, 28g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
596 kcal

Cena

840 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 55g grassi



Avocado
176 kcal



Insalata di pollo con miele e balsamico
665 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2329g)
- tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
- alette di pollo con pelle, crude
10 1/4 oz (292g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
5 oz (154mL)
- olio
2 1/2 oz (72mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
2 cucchiaino (14g)
- timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- sale
3 1/2 cucchiaino (21g)
- cumino macinato
11 g (11g)
- coriandolo macinato
1 1/2 cucchiaino (8g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
- basilico fresco
12 foglie (6g)
- dijon
3 cucchiaino (50g)
- aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- paprika
1 cucchiaino (2g)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- origano secco
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Verdure e prodotti vegetali

Frutta e succhi di frutta

- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
- succo di limone
2 2/3 fl oz (81mL)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- limone
1 1/4 piccolo (73g)
- olive verdi
12 grande (53g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
2/3 cucchiaino (0mL)

Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
- bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
- bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

Altro

- carne macinata di manzo (20% grasso)
4 oz (113g)
- insalata mista
2 1/2 tazza (74g)

Dolci

- miele
3 oz (88g)

- carote**
7 3/4 medio (473g)
 - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
16 oz (451g)
 - patate dolci**
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)
 - aglio**
4 1/2 spicchio(i) (14g)
 - asparagi**
1 3/4 lbs (794g)
 - lattuga romana (romaine)**
1 foglia interna (6g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/4 mazzo (213g)
 - pomodori**
2 3/4 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (337g)
 - zucchine**
2 1/2 medio (490g)
 - broccoli**
1/2 tazza, tritata (46g)
 - peperone rosso**
1/2 medio (\sim 7 cm lungo, \emptyset 6,5 cm) (60g)
 - cipolla**
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 mela(e) porzioni

mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

599 kcal ● 70g proteine ● 27g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



olio

4 cucchiaino (20mL)

timo, essiccato

1/3 cucchiaino, foglie (0g)

aceto di mele

2/3 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

1/3 lbs (151g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti

2/3 lbs (299g)

carote, tagliato a fette sottili

2/3 medio (41g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

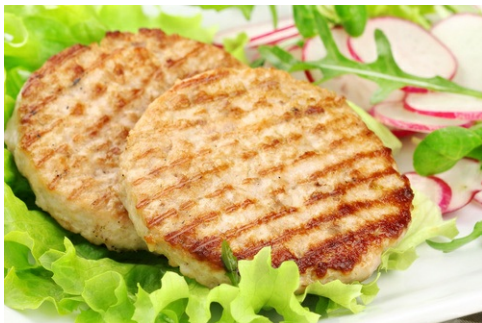
patate dolci

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

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.

Barbabietole

3 barbabietole - 72 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

6 barbabietta(e) (300g)

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

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Hamburger con bacon avvolto nella lattuga

1 burger (4oz ciascuno) - 333 kcal ● 23g proteine ● 27g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 burger (4oz ciascuno) porzioni

carne macinata di manzo (20% grasso)

4 oz (113g)

lattuga romana (romaine)

1 foglia interna (6g)

bacon cotto

1 fetta(e) (10g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio e cuocere il bacon fino a cottura.
2. Nel frattempo formare gli hamburger e condire tutti i lati con sale/pepe a piacere.
3. Rimuovere il bacon cotto e mettere gli hamburger nella padella. Cuocere su ciascun lato per circa 4 minuti (o fino a quando la temperatura interna raggiunge circa 160°F (70°C)).
4. Quando gli hamburger sono pronti, metterli su foglie di lattuga romana e guarnire con il bacon.
5. Servire.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Asparagi

282 kcal ● 6g proteine ● 23g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

asparagi

1/2 lbs (255g)

succo di limone

5 cucchiaino (25mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

Per tutti i 2 pasti:

asparagi

18 oz (510g)

succo di limone

1/4 tazza (51mL)

sale

1 cucchiaino (7g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (3g)

olio d'oliva

1/4 tazza (51mL)

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.

Pollo al miele e senape

8 oz - 437 kcal ● 52g proteine ● 12g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

miele

5 cucchiaino (34g)

dijon

5 cucchiaino (25g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 1/2 cucchiaino (12mL)

miele

3 cucchiaino (68g)

dijon

3 cucchiaino (50g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

596 kcal ● 81g proteine ● 24g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
origano secco
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
zucchine, affettato
1/2 medio (98g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (60g)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

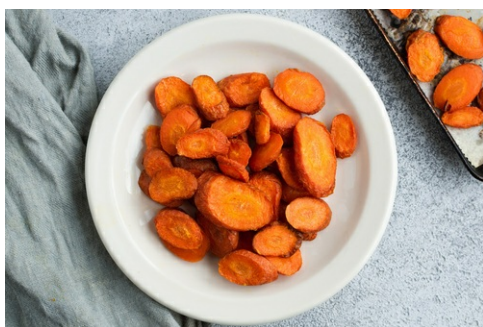
pepe al limone

2 cucchiaio (14g)

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.

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

carote, affettato

3 grande (216g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaio (15mL)

carote, affettato

6 grande (432g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 1/2 braciola(e) - 642 kcal ● 62g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
3 pizzico (2g)
cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
coriandolo macinato
3/4 cucchiaino (4g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 1/2 braciola (278g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)
olio d'oliva, diviso
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)
coriandolo macinato
1 1/2 cucchiaino (8g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)
olio d'oliva, diviso
3 cucchiaino (45mL)

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.

Asparagi

157 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

asparagi
5 oz (142g)
succo di limone
1 cucchiaino (14mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (14mL)

Per tutti i 2 pasti:

asparagi
10 oz (284g)
succo di limone
2 cucchiaino (28mL)
sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (28mL)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
olive verdi
6 grande (26g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
basilico fresco, sminuzzato
6 foglie (3g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

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

Insalata di pollo con miele e balsamico

665 kcal ● 41g proteine ● 40g grassi ● 32g carboidrati ● 4g fibre

**miele**

1 cucchiaio (20g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaio (45mL)

aceto balsamico

3/4 cucchiaio (11mL)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

aglio in polvere

1 cucchiaino (3g)

paprika

1 cucchiaino (2g)

insalata mista

2 1/2 tazza (74g)

alette di pollo con pelle, crude

10 1/4 oz (292g)

pomodori, tagliato a metà

10 1/4 cucchiaio di pomodorini (96g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Mescola paprika, aglio in polvere e cumino in una piccola ciotola con un po' di sale/pepe. Ricopri il pollo e cuoci su una teglia per circa 25 minuti.
 3. Nel frattempo, mescola miele e aceto balsamico insieme e metti da parte.
 4. Quando il pollo è cotto, spennella la glassa al miele e balsamico sul pollo e cuoci per altri 3 minuti.
 5. Servi con verdure a foglia, pomodori e vinaigrette al balsamico.
-