

# Dieta - Menu dieta paleo per digiuno intermittente da 1600 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.strongrastr.com>

**Giorno 1** 1618 kcal ● 133g proteine (33%) ● 82g grassi (46%) ● 65g carboidrati (16%) ● 22g fibre (5%)

## Pranzo

760 kcal, 50g proteine, 20g carboidrati netti, 49g grassi



**Salsiccia di pollo**  
3 salsiccia- 381 kcal



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
174 kcal



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
204 kcal

## Cena

860 kcal, 83g proteine, 44g carboidrati netti, 33g grassi



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



**Spicchi di patata dolce**  
261 kcal

**Giorno 2** 1583 kcal ● 155g proteine (39%) ● 57g grassi (32%) ● 91g carboidrati (23%) ● 23g fibre (6%)

## Pranzo

755 kcal, 81g proteine, 48g carboidrati netti, 22g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
12 oz- 444 kcal



**Patatine di patata dolce**  
309 kcal

## Cena

830 kcal, 74g proteine, 43g carboidrati netti, 35g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal



**Petto di pollo base**  
10 2/3 oz- 423 kcal



**Medaglioni di patata dolce**  
1 patata dolce- 309 kcal

**Giorno 3** 1594 kcal ● 145g proteine (36%) ● 90g grassi (51%) ● 34g carboidrati (9%) ● 17g fibre (4%)

## Pranzo

770 kcal, 63g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi



**Mandorle tostate**  
1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
380 kcal

## Cena

825 kcal, 81g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi



**Riso di cavolfiore**  
2 1/2 tazza(e)- 151 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
674 kcal

## Giorno 4

1594 kcal ● 145g proteine (36%) ● 90g grassi (51%) ● 34g carboidrati (9%) ● 17g fibre (4%)

### Pranzo

770 kcal, 63g proteine, 10g carboidrati netti, 48g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**

380 kcal

### Cena

825 kcal, 81g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi



**Riso di cavolfiore**

2 1/2 tazza(e)- 151 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**

674 kcal

## Giorno 5

1580 kcal ● 123g proteine (31%) ● 103g grassi (58%) ● 23g carboidrati (6%) ● 19g fibre (5%)

### Pranzo

850 kcal, 54g proteine, 8g carboidrati netti, 64g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Involtino di lattuga con insalata di salmone**

630 kcal

### Cena

730 kcal, 69g proteine, 15g carboidrati netti, 39g grassi



**Polpette di tacchino**

14 polpette- 582 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**

147 kcal

## Giorno 6

1492 kcal ● 127g proteine (34%) ● 81g grassi (49%) ● 45g carboidrati (12%) ● 20g fibre (5%)

### Pranzo

765 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 42g grassi



**Gulasch ungherese**

461 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

302 kcal

### Cena

730 kcal, 69g proteine, 15g carboidrati netti, 39g grassi



**Polpette di tacchino**

14 polpette- 582 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**

147 kcal

## Giorno 7

1640 kcal ● 161g proteine (39%) ● 75g grassi (41%) ● 62g carboidrati (15%) ● 19g fibre (5%)

### Pranzo

765 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 42g grassi



**Gulasch ungherese**

461 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

302 kcal

### Cena

875 kcal, 103g proteine, 32g carboidrati netti, 33g grassi



**Patatine di patata dolce**

132 kcal



**Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia**

745 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (795g)
- patate dolci  
4 patata dolce, 12,5 cm (798g)
- cavolini di Bruxelles  
6 oz (170g)
- zucchine  
2 medio (368g)
- aglio  
1 spicchio (3g)
- lattuga romana (romaine)  
1 3/4 testa (1112g)
- carote  
2 1/2 medio (153g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
3/4 lbs (340g)
- spinaci freschi  
5 tazza(e) (150g)
- cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (174g)
- sedano crudo  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
- concentrato di pomodoro  
1/3 lattina (170 g) (57g)
- broccoli  
10 cucchiaino, tritata (57g)
- peperone rosso  
5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
2 oz (58mL)
- olio  
6 oz (183mL)
- condimento per insalata  
56 1/4 cucchiaino (281mL)
- maionese  
4 cucchiaino (60mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 oz (32g)
- pepe nero  
3 1/2 g (3g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (5g)
- basilico fresco  
12 foglie (6g)

## Frutta e succhi di frutta

- olive verdi  
12 grande (53g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 1/2 lbs (2497g)
- tacchino macinato, crudo  
22 1/2 oz (635g)

## Salsicce e salumi

- Salsiccia di pollo, cotta  
3 salsiccia (252g)

## Altro

- cavolfiore surgelato  
5 tazza (567g)
- insalata mista  
12 tazza (360g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1 1/2 cucchiaino (0mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 tazza, intera (161g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola  
2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (284g)

## Bevande

- acqua  
1/2 tazza(e) (119mL)

## Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda  
1 lbs (454g)

- pepe al limone**  
3/4 cucchiaino (5g)
  - aglio in polvere**  
1/4 oz (8g)
  - paprika**  
5 1/2 g (5g)
  - timo, essiccato**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
  - origano secco**  
1/8 oz (4g)
  - cipolla in polvere**  
2 cucchiaino (5g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Salsiccia di pollo

3 salsiccia - 381 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

**Salsiccia di pollo, cotta**  
3 salsiccia (252g)

1. Scaldare velocemente in padella, alla griglia o nel microonde e gustare.

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

174 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**cavolini di Bruxelles**

6 oz (170g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaio (11mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**zucchine**  
1 1/4 medio (245g)  
**aglio, tritato finemente**  
5/8 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.

---

## Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### 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 di patata dolce

309 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 46g carboidrati ● 8g fibre



**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**paprika**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, pelato**  
9 1/3 oz (265g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
14 cucchiaino, intera (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata base di pollo e spinaci

380 kcal ● 50g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
2 1/2 tazza(e) (75g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (28mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
5 tazza(e) (150g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto**  
15 oz (425g)

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 5

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Involentino di lattuga con insalata di salmone

630 kcal ● 46g proteine ● 46g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



**salmone in scatola**  
2 lattina/e 140 g (non scolata/e)  
(284g)  
**maionese**  
4 cucchiaino (60mL)  
**cipolla**  
2 cucchiaino, tritato (30g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia esterna (112g)  
**sedano crudo, a dadini**  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

1. Scola il salmone e butta via il liquido.
2. Unisci il salmone con tutti gli altri ingredienti, tranne la romana, in una ciotola piccola. Mescola bene.
3. Prendi il composto di salmone e disponilo in una striscia lungo la lunghezza di ogni foglia di romana, vicino al bordo.
4. Arrotola per creare l'involentino.
5. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Gulasch ungherese

461 kcal ● 52g proteine ● 23g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 2/3 cucchiaino (13mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/6 lattina (170 g) (28g)  
**cipolla, affettato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/6 spicchio (1g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
1 cucchiaino (2g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 3/4 cucchiaio (27mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (118mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/3 lattina (170 g) (57g)  
**cipolla, affettato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/3 spicchio (1g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
2 cucchiaino (5g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
16 oz (454g)

1. Scaldare l'olio in una pentola grande o in una casseruola tipo Dutch oven a fuoco medio. Cuocere le cipolle nell'olio finché non sono morbide, mescolando frequentemente. Rimuovere le cipolle e metterle da parte.
2. In una ciotola media, unire paprika, pepe e metà del sale. Rivestire i cubetti di manzo con la miscela di spezie e cuocere nella pentola delle cipolle finché non saranno rosolati su tutti i lati. Riportare le cipolle nella pentola e versare il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aglio e il sale rimanente. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 1½-2 ore, o finché la carne non è tenera.

### Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaio (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
12 tazza (360g)  
**pomodori**  
2 tazza di pomodorini (298g)  
**condimento per insalata**  
3/4 tazza (180mL)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Pollo al forno con pomodori e olive

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



Dà 12 oz porzioni

**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.

### Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**sale**

4 pizzico (3g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**patate dolci, tagliato a spicchi**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



#### condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1/2 cuori (250g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

**carote, affettato**

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

---

### Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

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

2/3 lbs (299g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

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.

## Medaglioni di patata dolce

1 patata dolce - 309 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 patata dolce porzioni

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**patate dolci, affettato**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

### Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

#### Riso di cavolfiore

2 1/2 tazza(e) - 151 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**

2 1/2 tazza (284g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**

5 tazza (567g)

**olio**

5 cucchiaino (25mL)

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

#### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal ● 79g proteine ● 30g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**timo, essiccato**  
3 pizzico, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaio (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
6 oz (170g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (336g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3 cucchiaio (45mL)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaio, foglie (1g)  
**aceto di mele**  
1 1/2 cucchiaio (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (340g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
1 1/2 lbs (672g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 medio (92g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Polpette di tacchino

14 polpette - 582 kcal ● 63g proteine ● 34g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tacchino macinato, crudo**  
2/3 lbs (318g)  
**olio**  
2 cucchiaio (11mL)  
**sale**  
1 cucchiaio (6g)  
**origano secco**  
1 cucchiaio, foglie (1g)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaio (3g)  
**cipolla in polvere**  
1 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**tacchino macinato, crudo**  
22 1/2 oz (635g)  
**olio**  
4 cucchiaio (21mL)  
**sale**  
2 cucchiaio (13g)  
**origano secco**  
2 cucchiaio, foglie (2g)  
**aglio in polvere**  
2 cucchiaio (7g)  
**cipolla in polvere**  
2 cucchiaio (5g)

1. In una grande ciotola, mescola a mano il tacchino macinato, la cipolla in polvere, l'aglio in polvere, l'origano e il sale fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle piccole polpette (usa il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi le polpette e cuoci girandole delicatamente fino a quando tutti i lati saranno dorati e saranno cotte.
3. Servi.

### Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (17mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

3/4 cuori (375g)

**pomodori, a dadini**

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

**carote, affettato**

3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaio (34mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1 1/2 cuori (750g)

**pomodori, a dadini**

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

**carote, affettato**

3/4 medio (46g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Patatine di patata dolce

132 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



**olio d'oliva**

1/4 cucchiaio (4mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**paprika**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**patate dolci, pelato**

4 oz (114g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

### Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

745 kcal ● 101g proteine ● 30g grassi ● 12g carboidrati ● 7g fibre



**pomodori**  
5 cucchiaio di pomodorini (47g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**broccoli**  
10 cucchiaio, tritata (57g)  
**origano secco**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
15 oz (425g)  
**zucchine, affettato**  
5/8 medio (123g)  
**peperone rosso, privato dei semi e affettato**  
5/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (74g)  
**cipolla, affettato**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)

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.
-