

# Dieta - Menu dieta paleo da 1100 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** 1087 kcal ● 104g proteine (38%) ● 47g grassi (39%) ● 46g carboidrati (17%) ● 16g fibre (6%)

## Colazione

280 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

## Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi



### Fragole

2 tazza(e)- 104 kcal



### Involtino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal

## Cena

385 kcal, 60g proteine, 14g carboidrati netti, 7g grassi



### Ciotola con pollo sfilacciato BBQ e coleslaw

343 kcal



### Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal

**Giorno 2** 1140 kcal ● 97g proteine (34%) ● 61g grassi (48%) ● 35g carboidrati (12%) ● 16g fibre (6%)

## Colazione

280 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

## Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi



### Fragole

2 tazza(e)- 104 kcal



### Involtino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal

## Cena

440 kcal, 54g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i)- 439 kcal

## Giorno 3

1141 kcal ● 100g proteine (35%) ● 65g grassi (51%) ● 29g carboidrati (10%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

280 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



#### Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

### Cena

440 kcal, 54g proteine, 3g carboidrati netti, 21g grassi



#### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i)- 439 kcal

### Pranzo

420 kcal, 28g proteine, 12g carboidrati netti, 28g grassi



#### Salmone miele e dijon

4 1/2 oz- 301 kcal



#### Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

## Giorno 4

1128 kcal ● 129g proteine (46%) ● 51g grassi (41%) ● 21g carboidrati (8%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

265 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



#### Pizza per colazione con base di uova

266 kcal

### Cena

465 kcal, 57g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi



#### Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal



#### Petto di pollo al balsamico

8 oz- 316 kcal

### Pranzo

400 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



#### Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



#### Piselli mangiatutto

82 kcal

## Giorno 5

1097 kcal ● 102g proteine (37%) ● 47g grassi (39%) ● 52g carboidrati (19%) ● 14g fibre (5%)

### Colazione

265 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi



**Pizza per colazione con base di uova**  
266 kcal

### Pranzo

400 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 14g grassi



**Petto di pollo base**  
8 oz- 317 kcal



**Piselli mangiatutto**  
82 kcal

### Cena

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



**Pollo al miele e senape**  
4 oz- 219 kcal



**Patate dolci al forno**  
1/2 patata dolce(e)- 108 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

## Giorno 6

1077 kcal ● 91g proteine (34%) ● 66g grassi (55%) ● 20g carboidrati (7%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

235 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
189 kcal



**Lampone**  
2/3 tazza(s)- 48 kcal

### Pranzo

465 kcal, 37g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
82 kcal



**Salmone semplice**  
6 oz- 385 kcal

### Cena

375 kcal, 39g proteine, 9g carboidrati netti, 19g grassi



**Gulasch ungherese**  
345 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1/2 tazza(s)- 28 kcal

## Giorno 7

1077 kcal ● 91g proteine (34%) ● 66g grassi (55%) ● 20g carboidrati (7%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

235 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
189 kcal



**Lampone**  
2/3 tazza(s)- 48 kcal

### Cena

375 kcal, 39g proteine, 9g carboidrati netti, 19g grassi



**Gulasch ungherese**  
345 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1/2 tazza(s)- 28 kcal

### Pranzo

465 kcal, 37g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
82 kcal



**Salmone semplice**  
6 oz- 385 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- fragole  
4 tazza, intera (576g)
- nectarine  
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaio (8mL)
- avocado  
2/3 avocado (134g)
- lamponi  
1 1/3 tazza (164g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola  
2 lattina/e 140 g (non scolata/e) (284g)
- salmone  
16 1/2 oz (468g)

## Grassi e oli

- maionese  
4 cucchiaio (60mL)
- olio  
1/4 lbs (107mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaio (14mL)
- condimento per insalata  
2 cucchiaio (32mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaio (31mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (113g)
- lattuga romana (romaine)  
1 testa (599g)
- sedano crudo  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
- pomodori  
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (618g)
- aglio  
5/8 spicchio (2g)
- carote  
2 3/4 medio (167g)
- piselli sugar snap surgelati  
4 tazza (576g)
- patate dolci  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 oz (9g)
- pepe nero  
1 1/2 g (1g)
- dijon  
1 oz (31g)
- origano secco  
1/4 pizzico, macinato (0g)
- paprika  
1/2 cucchiaio (3g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
18 3/4 medio (824g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 1/3 lbs (1497g)

## Altro

- mix per insalata di cavolo  
1 1/2 tazza (135g)
- salsa barbecue senza zucchero  
3 cucchiaio (45g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaio (3g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
1/3 tazza (79mL)

## Dolci

- miele  
1 oz (25g)

## Salsicce e salumi

- pepperoni  
12 fette (24g)

## Bevande

- acqua  
3/8 tazza(e) (90mL)

- concentrato di pomodoro  
1/4 lattina (170 g) (43g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)

## **Prodotti a base di manzo**

- carne per spezzatino di manzo, cruda  
3/4 lbs (341g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Nettarina

1 nectarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

**nectarine, denocciolato**  
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.

### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Pizza per colazione con base di uova

266 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 extra large (112g)  
**pomodori**  
4 cucchiaio, tritata (45g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**pepperoni, tagliato a metà**  
6 fette (12g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 extra large (224g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**miscela di erbe italiane**  
4 pizzico (2g)  
**pepperoni, tagliato a metà**  
12 fette (24g)

1. Sbatti le uova e i condimenti in una ciotola piccola.
2. Scalda l'olio scelto in una padella (assicurati che la padella sia di dimensioni adatte alla quantità di uova) a fuoco medio-alto.
3. Versa le uova nella padella e distribuiscile in uno strato uniforme sul fondo.
4. Cuoci le uova un paio di minuti, solo fino a quando il fondo inizia a rassodarsi.
5. Metti i condimenti (pomodoro, pepperoni, altre verdure a disposizione) sul composto di uova e continua la cottura fino a quando le uova sono pronte e i condimenti sono riscaldati.
6. Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Lampone

2/3 tazza(s) - 48 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
2/3 tazza (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
1 1/3 tazza (164g)

1. Lava i lamponi e servi.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Fragole

2 tazza(e) - 104 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
2 tazza, intera (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**fragole**  
4 tazza, intera (576g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Involentino di lattuga con insalata di salmone

315 kcal ● 23g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salmone in scatola**

1 lattina/e 140 g (non scolata/e)  
(142g)

**maionese**

2 cucchiaio (30mL)

**cipolla**

1 cucchiaio, tritato (15g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**lattuga romana (romaine)**

2 foglia esterna (56g)

**sedano crudo, a dadini**

1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone in scatola**

2 lattina/e 140 g (non scolata/e)  
(284g)

**maionese**

4 cucchiaio (60mL)

**cipolla**

2 cucchiaio, 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'involtino.
5. Servi.

---

## Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Salmone miele e dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 1/2 oz porzioni

**salmone**

3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (128g)

**dijon**

3/4 cucchiaino (11g)

**miele**

1 cucchiaino (8g)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaino (4mL)

**aglio, tritato**

3/8 spicchio (1g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

---

## Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)

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.
- 

### 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

---

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

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

### Salmone semplice

6 oz - 385 kcal ● 35g proteine ● 27g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Strofina il salmone con olio e condisci con un po' di sale e pepe.
  2. Cuoci in padella o al forno:
  3. **FRIGGERE IN PADELLA:** Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuoci circa 3–4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
  4. **COTTURA IN FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno per 12–15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
  5. Servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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 coprilo 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.

### Pomodorini

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



Dà 12 pomodorini porzioni

**pomodori**

12 pomodorini (204g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Involtino di lattuga con pollo Buffalo

2 involtino(i) - 439 kcal ● 54g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

**salsa Frank's Red Hot**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

**lattuga romana (romaine)**

2 foglia esterna (56g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

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

1/2 lbs (227g)

**pomodori, tagliato a metà**

2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

**avocado, tritato**

1/3 avocado (67g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**salsa Frank's Red Hot**

1/3 tazza (80mL)

**lattuga romana (romaine)**

4 foglia esterna (112g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

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

16 oz (454g)

**pomodori, tagliato a metà**

1/3 tazza di pomodorini (50g)

**avocado, tritato**

2/3 avocado (134g)

1. (Nota: per chi segue una dieta paleo si consiglia la Frank's Original Red Hot perché usa ingredienti naturali. Comunque, qualsiasi salsa piccante andrà bene.)
2. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, il sale e il pepe. Mescola per ricoprire.
3. Aggiungi l'olio in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a quando è completamente cotto.
5. Assembla l'involto prendendo una foglia di lattuga e aggiungendo pollo, pomodori e avocado.
6. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata semplice con pomodori e carote

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



**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)

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 al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

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

1/2 lbs (227g)

**vinaigrette balsamica**

2 cucchiaio (30mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**miscela di erbe italiane**

2 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.\r\nScalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pollo al miele e senape

4 oz - 219 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz porzioni

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

4 oz (113g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**miele**

2 1/2 cucchiaino (17g)

**dijon**

2 1/2 cucchiaino (12g)

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.

### Patate dolci al forno

1/2 patata dolce(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce(e) porzioni

**olio**

3/8 cucchiaino (2mL)

**origano secco**

1/4 pizzico, macinato (0g)

**sale**

1/4 pizzico (0g)

**pepe nero**

1/4 pizzico, macinato (0g)

**patate dolci**

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C).
2. Opzione 1: Patate dolci intere: Mettere le patate dolci intere in una teglia. Strofinarle con olio, origano, sale e pepe in modo da ricoprirle completamente. Cuocere per 60 minuti o fino a quando sono morbide se punte con una forchetta.
3. Opzione 2: Patate dolci a cubetti: Mettere le patate dolci a cubetti in una teglia. Irrorare con olio e cospargere con origano, sale e pepe. Mescolare per distribuire uniformemente. Cuocere per 30-40 minuti, mescolando a metà cottura, o fino a quando sono morbide e dorate.

## Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 carota(e) porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**carote, affettato**

2 grande (144g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Gulasch ungherese

345 kcal ● 39g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (44mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/8 lattina (170 g) (21g)  
**cipolla, affettato**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/8 spicchio (0g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/4 lattina (170 g) (43g)  
**cipolla, affettato**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
3/4 lbs (341g)

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 semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**condimento per insalata**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**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.