

Dieta - Menù dieta da 10 g di proteine



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 1066 kcal ● 38g proteine (14%) ● 58g grassi (49%) ● 66g carboidrati (25%) ● 30g fibre (11%)

Colazione

200 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Uva
39 kcal

Pranzo

410 kcal, 14g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Avocado
176 kcal

Cena

460 kcal, 11g proteine, 33g carboidrati netti, 27g grassi



Quesadilla con avocado e verdure
1/2 quesadilla/i- 342 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 2 1066 kcal ● 59g proteine (22%) ● 50g grassi (42%) ● 79g carboidrati (30%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

200 kcal, 13g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Uva
39 kcal

Pranzo

410 kcal, 35g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1/2 patata(e)- 260 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

460 kcal, 11g proteine, 33g carboidrati netti, 27g grassi



Quesadilla con avocado e verdure
1/2 quesadilla/i- 342 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 3

1029 kcal ● 91g proteine (35%) ● 35g grassi (31%) ● 75g carboidrati (29%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

185 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Pranzo

410 kcal, 35g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e)- 260 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Cena

435 kcal, 52g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal

Giorno 4

998 kcal ● 62g proteine (25%) ● 46g grassi (41%) ● 69g carboidrati (28%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

185 kcal, 5g proteine, 32g carboidrati netti, 2g grassi



Pomodorini

6 pomodorini- 21 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Pranzo

400 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Cena

410 kcal, 31g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce- 155 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Petto di pollo al balsamico

4 oz- 158 kcal

Giorno 5

1044 kcal ● 73g proteine (28%) ● 55g grassi (47%) ● 51g carboidrati (20%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

210 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



Anguria
4 oz- 41 kcal



Overnight oats proteici al caffè
169 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal



Cosce di pollo Buffalo
4 oz- 233 kcal

Pranzo

415 kcal, 33g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



Bracirole di maiale al chipotle e miele
309 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Giorno 6

976 kcal ● 82g proteine (33%) ● 32g grassi (29%) ● 76g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



Anguria
4 oz- 41 kcal



Overnight oats proteici al caffè
169 kcal

Cena

355 kcal, 24g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
3 oz- 150 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Purè di patate dolci
92 kcal

Pranzo

410 kcal, 41g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Riso bianco
1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
337 kcal

Giorno 7

976 kcal ● 82g proteine (33%) ● 32g grassi (29%) ● 76g carboidrati (31%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



Anguria

4 oz- 41 kcal



Overnight oats proteici al caffè

169 kcal

Pranzo

410 kcal, 41g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal

Cena

355 kcal, 24g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

3 oz- 150 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Purè di patate dolci

92 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
- aglio in polvere
3 pizzico (1g)
- sale
1/4 oz (6g)
- pepe nero
2 g (2g)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- miscela di spezie chipotle
2 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
- basilico fresco
6 foglie (3g)
- timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (36g)
- salsa barbecue
2 3/4 cucchiaio (48g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)
- salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaino (10mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (40g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (473g)
- prezzemolo fresco
1 1/2 rametti (2g)
- spinaci freschi
1/2 confezione 280 g (148g)
- patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (595g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (58mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (23mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (14mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
4 grande (200g)
- formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (571mL)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- ghee
1 cucchiaino (5g)
- burro
2 cucchiaino (9g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1068g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza (61g)

Bevande

- acqua
2 tazza (461mL)
- polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- caffè, filtrato
1/4 tazza (67g)

Altro

- aglio**
1 1/4 spicchio(i) (4g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
4 oz (113g)
- piselli sugar snap surgelati**
2/3 tazza (96g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1/2 mazzo (85g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
6 oz (170g)
- carote**
3/4 medio (46g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado**
2 1/4 avocado (452g)
- succo di limone**
1/2 cucchiaino (3mL)
- uva**
1 1/3 tazza (123g)
- succo di lime**
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- anguria**
12 oz (340g)
- olive verdi**
6 grande (26g)
- limone**
1/2 piccolo (29g)

- miscela di erbe italiane**
1 pizzico (0g)
- cosce di pollo con pelle**
4 oz (113g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**
2 cucchiaio, intera (18g)

Dolci

- sciroppo d'acero**
1 cucchiaio (15mL)
- miele**
1 cucchiaino (7g)

Prodotti a base di maiale

- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**
5 oz (142g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
1/4 tazza (41g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

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.

Uva

39 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uva
2/3 tazza (61g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 1/3 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

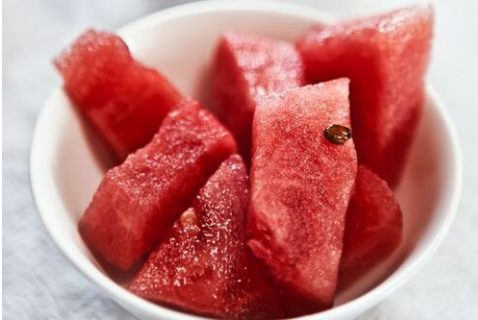
1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
 2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Anguria

4 oz - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anguria
4 oz (113g)

Per tutti i 3 pasti:

anguria
12 oz (340g)

1. Taglia l'anguria a fette e servi.
-

Overnight oats proteici al caffè

169 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
4 cucchiaino (20g)
caffè, filtrato
1 1/2 cucchiaino (22g)

Per tutti i 3 pasti:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (15mL)
latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza (61g)
caffè, filtrato
1/4 tazza (67g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
 2. Coprire e mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e) - 260 kcal ● 27g proteine ● 3g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

4 cucchiaino (24g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (112g)

patate dolci, tagliato a metà

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

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2 2/3 cucchiaino (48g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

patate dolci, tagliato a metà

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

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle

2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Braciole di maiale al chipotle e miele

309 kcal ● 31g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



ghee

1 cucchiaino (5g)

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude

5 oz (142g)

miele

1 cucchiaino (7g)

miscela di spezie chipotle

2 pizzico (1g)

acqua

1/2 cucchiaino (8mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.\r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaino (9g)

piselli sugar snap surgelati

2/3 tazza (96g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto - 73 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (53mL)
riso bianco a chicco lungo
1 3/4 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (105mL)
riso bianco a chicco lungo
1/4 tazza (41g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal ● 39g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
timo, essiccato
1 1/2 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
3/8 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
3 oz (85g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
6 oz (168g)
carote, tagliato a fette sottili
3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (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)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Quesadilla con avocado e verdure

1/2 quesadilla/i - 342 kcal ● 10g proteine ● 18g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)

1 cucchiaio (18g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

spinaci freschi

1/2 oz (14g)

tortillas di farina

1/2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (59g)

formaggio cheddar

2 cucchiaio, grattugiata (14g)

avocado, tagliato a fette sottili

1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 cucchiaio (36g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

spinaci freschi

1 oz (28g)

tortillas di farina

1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)

formaggio cheddar

4 cucchiaio, grattugiata (28g)

avocado, tagliato a fette sottili

1/2 avocado (101g)

1. Aggiungi formaggio, spinaci e fette di avocado su metà della tortilla. Piega la tortilla a metà e premi delicatamente.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la quesadilla e cuoci fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
3. Taglia a fette e servi con salsa.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre

**cipolla**

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Petto di pollo base

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



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce - 155 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 patata dolce porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

patate dolci, affettato

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

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.

Spinaci saltati semplici

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



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)

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.

Petto di pollo al balsamico

4 oz - 158 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (113g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

miscela di erbe italiane

1 pizzico (0g)

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. Scalda 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

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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

4 oz (113g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

aglio, tritato

3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cosce di pollo Buffalo

4 oz - 233 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaino (10mL)

olio

3/8 cucchiaino (2mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

4 oz (113g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo al forno con pomodori e olive

3 oz - 150 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
3 pomodorini (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1 pizzico (1g)
olive verdi
3 grande (13g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 oz (85g)
basilico fresco, sminuzzato
3 foglie (2g)

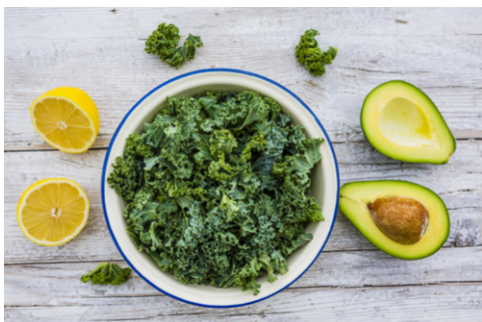
Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

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

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. \r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-