Dieta - Menu dieta paleo da 1000 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

997 kcal 99g proteine (40%) 40g grassi (36%) 45g carboidrati (18%) 15g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

345 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 16g grassi

Petto di pollo base
6 oz- 238 kcal

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Cena

430 kcal, 44g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
429 kcal

Giorno 2

947 kcal 98g proteine (42%) 45g grassi (43%) 25g carboidrati (10%) 12g fibre (5%)

Colazione

225 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Pranzo

360 kcal, 41g proteine, 7g carboidrati netti, 17g grassi

Riso di cavolfiore
1 tazza(e)- 61 kcal

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

Cena

360 kcal, 44g proteine, 5g carboidrati netti, 16g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
6 oz- 222 kcal

Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 3

1029 kcal 94g proteine (36%) 52g grassi (45%) 35g carboidrati (13%) 13g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 13g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Pistacchi
188 kcal

Pranzo

360 kcal, 41g proteine, 7g carboidrati netti, 17g grassi

Riso di cavolfiore
1 tazza(e)- 61 kcal

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

Cena

415 kcal, 40g proteine, 22g carboidrati netti, 16g grassi

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

Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce
385 kcal

Giorno 4

961 kcal 105g proteine (44%) 31g grassi (29%) 51g carboidrati (21%) 16g fibre (7%)

Colazione

255 kcal, 13g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Pistacchi
188 kcal

Pranzo

305 kcal, 43g proteine, 8g carboidrati netti, 9g grassi

Filetti di petto di pollo base
6 oz- 224 kcal

Piselli mangiatutto
82 kcal

Cena

400 kcal, 49g proteine, 37g carboidrati netti, 3g grassi

Gamberi cajun al lime
8 oz- 215 kcal

Purè di patate dolci
183 kcal

Giorno 5

1021 kcal 126g proteine (49%) 43g grassi (38%) 21g carboidrati (8%) 11g fibre (4%)

Colazione

245 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Muffin paleo per la colazione
2 muffin(i)- 232 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

380 kcal, 47g proteine, 6g carboidrati netti, 17g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Arrosto di manzo
330 kcal

Cena

400 kcal, 57g proteine, 9g carboidrati netti, 13g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Giorno 6

1022 kcal 95g proteine (37%) 48g grassi (43%) 42g carboidrati (16%) 10g fibre (4%)

Colazione

245 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Muffin paleo per la colazione
2 muffin(i)- 232 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

420 kcal, 31g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi

Stufato inglese (scouse)
309 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal

Cena

355 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 20g grassi

Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal

Riso di cavolfiore
1 tazza(e)- 61 kcal

Giorno 7

1022 kcal 95g proteine (37%) 48g grassi (43%) 42g carboidrati (16%) 10g fibre (4%)

Colazione

245 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Muffin paleo per la colazione
2 muffin(i)- 232 kcal

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

355 kcal, 41g proteine, 3g carboidrati netti, 20g grassi

Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal

Riso di cavolfiore
1 tazza(e)- 61 kcal

Pranzo

420 kcal, 31g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi

Stufato inglese (scouse)
309 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  2 1/2 lbs (1071g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 oz (56mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 1/2 oz (75mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 tazza (68mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (31mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] sale
  1/4 oz (7g)
- [ ] paprika
  4 pizzico (1g)
- [ ] pepe al limone
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] basilico fresco
  12 foglie (6g)
- [ ] condimento Cajun
  1/2 cucchiaio (3g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] broccoli surgelati
  17 1/2 oz (496g)
- [ ] patate dolci
  2 1/4 patata dolce, 12,5 cm (473g)
- [ ] pomodori
  12 pomodorini (204g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  4 1/2 tazza, tritata (180g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 2/3 tazza (384g)
- [ ] peperone rosso
  3/4 tazza, tritata (112g)
- [ ] cipolla
  1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (195g)
- [ ] sedano crudo
  6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] pesca
  2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- [ ] olive verdi
  12 grande (53g)
- [ ] lime
  1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  13 medio (564g)

Altro

- [ ] cavolfiore surgelato
  4 tazza (454g)
- [ ] filetti di petto di pollo, crudi
  6 oz (170g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  2 pizzico (1g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] carne macinata di manzo (93% magra)
  6 oz (170g)
- [ ] arrosto di girello di manzo
  1/4 arrosto (190g)
- [ ] carne per spezzatino di manzo, cruda
  1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] pistacchi sgusciati
  1/2 tazza (62g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] gamberi crudi
  1/2 lbs (227g)
- [ ] merluzzo, crudo
  1 lbs (453g)

Bevande

- [ ] acqua
  1 1/2 cucchiaio (23mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] prosciutto cotto
  6 oz disossato (170g)

- [ ] verdure miste surgelate
  1/2 tazza (68g)
- [ ] cavolo
  1 tazza, tritata (89g)
- [ ] patate
  1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)
- [ ] carote
  1 grande (72g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  1 1/2 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa Worcestershire
  1/2 cucchiaio (8mL)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal 6g proteine 5g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Pistacchi

188 kcal 7g proteine 14g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Muffin paleo per la colazione

2 muffin(i) - 232 kcal 23g proteine 13g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 medio (88g)
peperone rosso
4 cucchiaio, tritata (37g)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
prosciutto cotto, sbriciolato
2 oz disossato (57g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 medio (264g)
peperone rosso
3/4 tazza, tritata (112g)
cipolla
3/4 tazza, tritata (120g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
acqua
1 1/2 cucchiaio (23mL)
prosciutto cotto, sbriciolato
6 oz disossato (170g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C). Ungere gli stampi per muffin o foderarli con pirottini (per il numero di stampi da ungere, vedere i dettagli della ricetta).
2. Sbattere le uova in una ciotola capiente. Mescolare prosciutto, peperone, cipolla, sale, pepe nero e acqua nelle uova sbattute. Versare il composto in modo uniforme negli stampi preparati.
3. Cuocere in forno preriscaldato finché i muffin non sono cotti al centro, 18-20 minuti.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal 1g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo base

6 oz - 238 kcal 38g proteine 10g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

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.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Filetti di petto di pollo base

6 oz - 224 kcal 38g proteine 8g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
filetti di petto di pollo, crudi
6 oz (170g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arrosto di manzo

330 kcal 44g proteine 17g grassi 0g carboidrati 0g fibre

arrosto di girello di manzo
1/4 arrosto (190g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Stufato inglese (scouse)

309 kcal 28g proteine 9g grassi 24g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

carne per spezzatino di manzo, cruda
4 oz (113g)
cipolla, tritato
1/4 grande (38g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1/4 cucchiaio (4mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cavolo, tritato
1/2 tazza, tritata (45g)
patate, tagliato a pezzi
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)
carote, tritato
1/2 grande (36g)

Per tutti i 2 pasti:

carne per spezzatino di manzo, cruda
1/2 lbs (227g)
cipolla, tritato
1/2 grande (75g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cavolo, tritato
1 tazza, tritata (89g)
patate, tagliato a pezzi
1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)
carote, tritato
1 grande (72g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e cuoci finché sono ammorbidite, 5-7 minuti.\r\nAggiungi la carne per stufato con un po' di sale e pepe e cuoci finché il manzo è rosolato su tutti i lati.\r\nAggiungi carote e cavolo e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 3-5 minuti.\r\nUnisci patate, brodo e salsa Worcestershire. Porta a ebollizione, riduci il fuoco e fai sobbollire coperto per 30 minuti fino a 2 ore. Lo stufato è pronto quando il manzo è cotto e le verdure sono tenere; più a lungo sobbolle, più diventa tenero e saporito.\r\nAggiusta di sale e pepe e servi.

Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal 2g proteine 7g grassi 9g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

429 kcal 44g proteine 11g grassi 30g carboidrati 8g fibre

broccoli surgelati
3/8 confezione (107g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
3 pizzico (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
6 oz (168g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
3/4 patata dolce, 12,5 cm (158g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

6 oz - 222 kcal 38g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 6 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (3g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal 5g proteine 9g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Dà 2 tazza(e) porzioni

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio

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

Dà 1/2 tazza(s) porzioni

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

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce

385 kcal 39g proteine 14g grassi 19g carboidrati 5g fibre

broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
paprika
1 pizzico (0g)
carne macinata di manzo (93% magra)
6 oz (170g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio e condisci con paprika e un po' di sale/pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci la carne macinata in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci manzo, broccoli e patate dolci. Servi con altro sale e pepe a piacere.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Gamberi cajun al lime

8 oz - 215 kcal 46g proteine 3g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato della vena
1/2 lbs (227g)
lime, spremuto
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

1. Mescola il condimento cajun, il succo di lime e l'olio in un sacchetto di plastica richiudibile. Aggiungi i gamberi, ricoprili con la marinata, elimina l'aria in eccesso e sigilla il sacchetto. Lascia marinare in frigorifero per 20 minuti.
2. Togli i gamberi dalla marinata e scuoti per eliminare l'eccesso. Butta via la marinata rimanente.
3. Cuoci i gamberi sulla griglia o in padella finché non diventano rosa all'esterno e l'interno non è più trasparente, circa 2-3 minuti per lato.
4. Servi.

Purè di patate dolci

183 kcal 3g proteine 0g grassi 36g carboidrati 6g fibre

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.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 5

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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 6

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal 40g proteine 15g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 tazza (113g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
2 tazza (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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