

Dieta - Menu dieta paleo da 1500 calorie



Lista della spesa [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 1483 kcal ● 145g proteine (39%) ● 58g grassi (35%) ● 71g carboidrati (19%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

225 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi



Chips di prosciutto con salsa

6 fette- 157 kcal



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Pranzo

465 kcal, 34g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Club di prosciutto in involtino di lattuga

1 1/2 wrap(i)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal



Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal

Giorno 2 1483 kcal ● 145g proteine (39%) ● 58g grassi (35%) ● 71g carboidrati (19%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

225 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi



Chips di prosciutto con salsa

6 fette- 157 kcal



Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Pranzo

465 kcal, 34g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Club di prosciutto in involtino di lattuga

1 1/2 wrap(i)- 351 kcal

Cena

485 kcal, 68g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal



Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal

Giorno 3

1450 kcal ● 107g proteine (29%) ● 69g grassi (43%) ● 64g carboidrati (18%) ● 35g fibre (10%)

Colazione

240 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano e burro di mandorle
100 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Snack

195 kcal, 7g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Uva
58 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

485 kcal, 63g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Filetto di maiale
9 1/3 oz- 273 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata di tonno e avocado
218 kcal



Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 4

1450 kcal ● 107g proteine (29%) ● 69g grassi (43%) ● 64g carboidrati (18%) ● 35g fibre (10%)

Colazione

240 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano e burro di mandorle
100 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Snack

195 kcal, 7g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Uva
58 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

485 kcal, 63g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Filetto di maiale
9 1/3 oz- 273 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Cena

535 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata di tonno e avocado
218 kcal



Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 5

1514 kcal ● 109g proteine (29%) ● 82g grassi (49%) ● 65g carboidrati (17%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano e burro di mandorle
100 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Snack

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi



Semi di girasole
120 kcal



Gelato alla banana
1 banana- 134 kcal

Pranzo

505 kcal, 53g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Cena

515 kcal, 44g proteine, 3g carboidrati netti, 35g grassi



Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal



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

Giorno 6

1483 kcal ● 149g proteine (40%) ● 72g grassi (44%) ● 45g carboidrati (12%) ● 16g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Albumi strapazzati
182 kcal

Snack

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi



Semi di girasole
120 kcal



Gelato alla banana
1 banana- 134 kcal

Pranzo

510 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi



Piselli mangiatutto
41 kcal



Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Merluzzo alla cajun
15 oz- 468 kcal



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal

Giorno 7

1483 kcal ● 149g proteine (40%) ● 72g grassi (44%) ● 45g carboidrati (12%) ● 16g fibre (4%)

Colazione

195 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 11g grassi



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



Albumi strapazzati

182 kcal

Snack

255 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 10g grassi



Semi di girasole

120 kcal



Gelato alla banana

1 banana- 134 kcal

Pranzo

510 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 36g grassi



Piselli mangiatutto

41 kcal



Cosce di pollo Buffalo

8 oz- 467 kcal

Cena

525 kcal, 82g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Merluzzo alla cajun

15 oz- 468 kcal



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 g (1g)
- sale
5 g (5g)
- dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
- condimento Cajun
1/4 tazza (23g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 3/4 oz (56mL)
- olio
2 1/2 oz (80mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (284g)
- aglio
1/2 spicchio(i) (2g)
- lattuga romana (romaine)
3 foglia esterna (84g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (126g)
- carote
12 medio (732g)
- broccoli surgelati
11 1/2 tazza (1047g)
- sedano crudo
7 gambo medio (19–20 cm) (280g)
- piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)

Altro

- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
- insalata mista
1 tazza (30g)
- farina di mandorle
1 cucchiaino (7g)
- cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

Prodotti a base di pollame

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/4 lbs (119g)
- burro di mandorle
2 1/2 oz (74g)
- semi di girasole
2 oz (57g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- banana
6 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (762g)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- nectarine
6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
- uva
2 tazza (184g)

Bevande

- acqua
2 cucchiaino (30mL)
- polvere proteica
1 1/4 oz (37g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
21 3/4 oz (616g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaino (108g)
- salsa Frank's Red Hot
2 3/4 cucchiaino (41mL)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
18 2/3 oz (529g)
- spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

Pesci e frutti di mare

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)

tonno in scatola
1 lattina (172g)

merluzzo, crudo
30 oz (850g)

Latticini e prodotti a base di uova

albume d'uovo
1 1/2 tazza (365g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaino (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
mandorle
10 mandorla (12g)
acqua
2 cucchiaino (30mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Sedano e burro di mandorle

100 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di mandorle

1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

burro di mandorle

1 1/2 oz (43g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
 2. Spalma il burro di mandorle lungo il centro
-

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato

6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Albumi strapazzati

182 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo

3/4 tazza (182g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo

1 1/2 tazza (365g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
 3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Club di prosciutto in involtino di lattuga

1 1/2 wrap(i) - 351 kcal ● 32g proteine ● 17g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

dijon

3/4 cucchiaino (11g)

lattuga romana (romaine)

1 1/2 foglia esterna (42g)

affettati di prosciutto

6 oz (170g)

cipolla

6 fette sottili (54g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

avocado, a fette

3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

dijon

1 1/2 cucchiaino (23g)

lattuga romana (romaine)

3 foglia esterna (84g)

affettati di prosciutto

3/4 lbs (340g)

cipolla

12 fette sottili (108g)

pomodori

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

avocado, a fette

3/4 avocado (151g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
 2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
 3. Avvolgi la foglia. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Filetto di maiale

9 1/3 oz - 273 kcal ● 55g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

filetto di maiale, crudo
9 1/3 oz (264g)

Per tutti i 2 pasti:

filetto di maiale, crudo
18 2/3 oz (529g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
 3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
 4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.
-

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle

1/2 lbs (255g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

piselli sugar snap surgelati

1 tazza (144g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cosce di pollo Buffalo

8 oz - 467 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (20mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips di prosciutto con salsa

6 fette - 157 kcal ● 24g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

6 fetta (138g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

3 cucchiaino (54g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

12 fetta (276g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

6 cucchiaino (108g)

1. Tagliare il prosciutto a pezzi della dimensione di un boccone.
 2. Cuocere nel forno tostapane impostato a 400°F (200°C) oppure si possono friggere in padella con spray antiaderente.
 3. Cuocere fino a quando i bordi iniziano a dorarsi e il prosciutto si rassoda, circa 6 minuti.
 4. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Si rassoderanno ancora di più raffreddandosi.
 5. Servire con salsa.
-

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote

2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
 2. Forma delle palline.
 3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Gelato alla banana

1 banana - 134 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

banana, a fette e congelato
1 grande (20 cm - 22,5 cm di
lunghezza) (136g)

Per tutti i 3 pasti:

banana, a fette e congelato
3 grande (20 cm - 22,5 cm di
lunghezza) (408g)

1. Metti le fette di banana congelate in un robot da cucina o in un frullatore e frulla. Raschia i lati se necessario e continua a frullare fino a ottenere una consistenza cremosa simile al gelato. \r\nServi subito per una consistenza tipo soft-serve, oppure trasferisci il gelato di banana in un contenitore e congelalo per 1-2 ore per una consistenza più compatta.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Petto di pollo base

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di tonno e avocado

218 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tonno in scatola
1/2 lattina (86g)
pomodori
2 cucchiaino, tritata (23g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

carote
3 1/2 medio (214g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
7 medio (427g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Carnitas in slow cooker

8 oz - 410 kcal ● 40g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. Metti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. Usa due forchette per sfilacciare il maiale. 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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo alla cajun

15 oz - 468 kcal ● 77g proteine ● 15g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
15 oz (425g)
condimento Cajun
5 cucchiaino (11g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
30 oz (850g)
condimento Cajun
1/4 tazza (23g)
olio
5 cucchiaino (25mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
 2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscaldi la padella.
 3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
 4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-