

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

## Giorno 1

973 kcal ● 90g proteine (37%) ● 45g grassi (42%) ● 41g carboidrati (17%) ● 10g fibre (4%)

### Colazione

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



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Uva

39 kcal



#### Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e)- 120 kcal

### Pranzo

415 kcal, 35g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



#### Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal

### Cena

325 kcal, 41g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



#### Pollo in crosta di hummus

6 oz- 234 kcal



#### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

## Giorno 2

973 kcal ● 90g proteine (37%) ● 45g grassi (42%) ● 41g carboidrati (17%) ● 10g fibre (4%)

### Colazione

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



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Uva

39 kcal



#### Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e)- 120 kcal

### Pranzo

415 kcal, 35g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



#### Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



#### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e)- 124 kcal

### Cena

325 kcal, 41g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



#### Pollo in crosta di hummus

6 oz- 234 kcal



#### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

## Giorno 3

1068 kcal ● 101g proteine (38%) ● 46g grassi (39%) ● 48g carboidrati (18%) ● 14g fibre (5%)

### Colazione

200 kcal, 22g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Cena

430 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



**Tritato di tacchino base**  
6 2/3 oz- 313 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
119 kcal

### Pranzo

435 kcal, 36g proteine, 38g carboidrati netti, 13g grassi



**Bracirole di maiale al chipotle e miele**  
206 kcal



**Lenticchie**  
231 kcal

## Giorno 4

1049 kcal ● 96g proteine (36%) ● 45g grassi (39%) ● 54g carboidrati (21%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

200 kcal, 22g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Cena

415 kcal, 37g proteine, 10g carboidrati netti, 23g grassi



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
5 1/3 oz- 372 kcal

### Pranzo

435 kcal, 36g proteine, 38g carboidrati netti, 13g grassi



**Bracirole di maiale al chipotle e miele**  
206 kcal



**Lenticchie**  
231 kcal

## Giorno 5

975 kcal ● 104g proteine (43%) ● 45g grassi (41%) ● 29g carboidrati (12%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

205 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



**Omelette con bacon**  
140 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Pranzo

355 kcal, 55g proteine, 6g carboidrati netti, 10g grassi



**Broccoli**  
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal



**Merluzzo alla cajun**  
10 oz- 312 kcal

### Cena

415 kcal, 37g proteine, 10g carboidrati netti, 23g grassi



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
5 1/3 oz- 372 kcal

## Giorno 6

1006 kcal ● 91g proteine (36%) ● 42g grassi (37%) ● 51g carboidrati (20%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

205 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



**Omelette con bacon**  
140 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal

### Pranzo

360 kcal, 31g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



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



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

### Cena

440 kcal, 49g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Broccoli al burro**  
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal



**Tilapia cajun**  
8 oz- 264 kcal

## Giorno 7

1006 kcal ● 91g proteine (36%) ● 42g grassi (37%) ● 51g carboidrati (20%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

205 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



**Omelette con bacon**

140 kcal



**Pesca**

1 pesca(e)- 66 kcal

### Pranzo

360 kcal, 31g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



**Insalata semplice con pomodori e carote**

98 kcal



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**

1/2 patata(e)- 260 kcal

### Cena

440 kcal, 49g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Broccoli al burro**

1 1/3 tazza(e)- 178 kcal



**Tilapia cajun**

8 oz- 264 kcal

---

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
1/3 tazza (49g)
- hummus  
3 cucchiaino (46g)
- lenticchie crude  
2/3 tazza (128g)

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 lattina (~540 g) (526g)
- salsa barbecue  
2 3/4 cucchiaino (48g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
2 tazza(e) (480mL)
- uova  
7 grande (350g)
- ghee  
1/2 cucchiaino (6g)
- burro  
2 2/3 cucchiaino (38g)

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
1 1/3 tazza (123g)
- pesca  
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
5 fetta(e) (50g)
- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
6 2/3 oz (189g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
1 1/4 lbs (564g)
- tacchino macinato, crudo  
6 2/3 oz (189g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (49mL)
- olio d'oliva  
1/2 cucchiaino (8mL)
- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (396g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
6 oz (170g)
- aglio  
1 spicchio(i) (3g)
- piselli sugar snap surgelati  
1 1/3 tazza (192g)
- broccoli surgelati  
4 tazza (379g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)
- carote  
1/2 medio (31g)
- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

## Dolci

- miele  
2/3 oz (23g)

## Bevande

- acqua  
2 3/4 tazza (653mL)
- polvere proteica  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
10 oz (283g)
- tilapia cruda  
1 lbs (448g)

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
2/3 lbs (303g)

## **Spezie ed erbe aromatiche**

- paprika**  
1 1/2 pizzico (0g)
  - miscela di spezie chipotle**  
1/3 cucchiaino (1g)
  - sale**  
3 g (3g)
  - senape marrone da gastronomia**  
1 cucchiaio (15g)
  - timo, essiccato**  
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
  - condimento Cajun**  
1/2 oz (12g)
  - pepe nero**  
1 1/3 pizzico (0g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

### Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e) - 120 kcal ● 10g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**bacon cotto**  
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**bacon cotto**  
2 fetta(e) (20g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Cuoci la pancetta su una teglia per circa 10 minuti fino a quando è parzialmente cotta ma ancora flessibile. Metti da parte su carta assorbente.
3. Ungere lo stampo per muffin e posiziona una fetta di pancetta in ogni foro, avvolgendola sui lati. Rompi un uovo in ogni foro.
4. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando le uova sono cotte. Rimuovi dallo stampo e lascia intiepidire leggermente. Servi.
5. Nota meal prep: conserva gli extra in un contenitore ermetico in frigorifero o avvolgili singolarmente e congelali. Riscalda al microonde.

## 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 copri 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.

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

**polvere proteica**

1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

**polvere proteica**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Omelette con bacon

140 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (3mL)

**uova**

1 grande (50g)

**bacon cotto, cotto e tritato**

1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**uova**

3 grande (150g)

**bacon cotto, cotto e tritato**

3 fetta(e) (30g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente da 15-20 cm a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il bacon tritato su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

### 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 3 pasti:

**pesca**  
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

---

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

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



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

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

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Bracirole di maiale al chipotle e miele

206 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**ghee**

1/4 cucchiaio (3g)

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**

1/4 lbs (94g)

**miele**

1/4 cucchiaio (5g)

**miscela di spezie chipotle**

1 1/3 pizzico (0g)

**acqua**

1 cucchiaino (5mL)

**olio**

1/4 cucchiaio (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**

1/2 cucchiaio (6g)

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**

6 2/3 oz (189g)

**miele**

1/2 cucchiaio (9g)

**miscela di spezie chipotle**

1/3 cucchiaino (1g)

**acqua**

2 cucchiaino (10mL)

**olio**

1/2 cucchiaio (7mL)

1. Asciuga le bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. \r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le bracirole 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 bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 2/3 tazza(e) (632mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2/3 tazza (128g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Merluzzo alla cajun

10 oz - 312 kcal ● 51g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

**merluzzo, crudo**  
10 oz (283g)  
**condimento Cajun**  
1 cucchiaio (8g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata semplice con pomodori e carote

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



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1/2 cuori (250g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)  
**carote, affettato**  
1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 cuori (500g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**carote, affettato**  
1/2 medio (31g)

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

### 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 cucchiaio (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.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Pollo in crosta di hummus

6 oz - 234 kcal ● 40g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)  
**hummus**  
1 1/2 cucchiaio (23g)  
**paprika**  
3/4 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**hummus**  
3 cucchiaio (46g)  
**paprika**  
1 1/2 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nAsciuga il pollo con carta assorbente e condisci con sale e pepe.\r\nMetti il pollo su una teglia foderata. Spalma l'hummus sulla parte superiore del pollo fino a coprirlo in modo uniforme. Cospargi paprika sopra l'hummus.\r\nCuoci per circa 15-20 minuti fino a quando il pollo è cotto e non è più rosa all'interno. Servi.

---

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pomodori**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori**  
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(273g)

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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Tritato di tacchino base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni

#### **tacchino macinato, crudo**

6 2/3 oz (189g)

#### **olio**

1 cucchiaino (4mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

---

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



#### **cavolo collard (cavolo da costa)**

6 oz (170g)

#### **olio**

1 cucchiaino (6mL)

#### **sale**

3/4 pizzico (1g)

#### **aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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 con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**senape marrone da gastronomia**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**miele**  
1 cucchiaino (7g)  
**timo, essiccato**  
1/3 cucchiaino, macinato (0g)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**senape marrone da gastronomia**  
1 cucchiaino (15g)  
**miele**  
2 cucchiaino (14g)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
2/3 lbs (303g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
  2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
  3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
  4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e) - 178 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/3 tazza (121g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico (0g)  
**burro**  
4 cucchiaino (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
2 2/3 tazza (243g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**burro**  
2 2/3 cucchiaino (38g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

### Tilapia cajun

8 oz - 264 kcal ● 45g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento Cajun**  
1 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento Cajun**  
2 cucchiaino (5g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**tilapia cruda**  
16 oz (448g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.