

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

**Giorno 1** 1191 kcal ● 103g proteine (35%) ● 40g grassi (30%) ● 90g carboidrati (30%) ● 16g fibre (5%)

## Colazione

275 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



### Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



### Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

## Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 8g grassi



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

1 lattina(e)- 247 kcal



### Ricotta e miele

3/4 tazza(e)- 187 kcal

## Cena

480 kcal, 53g proteine, 29g carboidrati netti, 13g grassi



### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal



### Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

443 kcal

**Giorno 2** 1182 kcal ● 101g proteine (34%) ● 48g grassi (37%) ● 63g carboidrati (21%) ● 24g fibre (8%)

## Colazione

275 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



### Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



### Barretta di granola piccola

1 barretta(e)- 119 kcal

## Pranzo

405 kcal, 19g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal



### Saltato di ceci teriyaki

369 kcal

## Cena

500 kcal, 72g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi



### Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz- 395 kcal



### Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

## Giorno 3

1162 kcal ● 119g proteine (41%) ● 40g grassi (31%) ● 67g carboidrati (23%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



#### Pompeii

1/2 pompeii- 59 kcal



#### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

### Pranzo

400 kcal, 31g proteine, 44g carboidrati netti, 8g grassi



#### Purè di patate dolci

183 kcal



#### Pollo teriyaki

4 oz- 190 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

### Cena

500 kcal, 72g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi



#### Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz- 395 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

## Giorno 4

1173 kcal ● 122g proteine (42%) ● 38g grassi (29%) ● 68g carboidrati (23%) ● 18g fibre (6%)

### Colazione

260 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



#### Pompeii

1/2 pompeii- 59 kcal



#### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

### Pranzo

400 kcal, 31g proteine, 44g carboidrati netti, 8g grassi



#### Purè di patate dolci

183 kcal



#### Pollo teriyaki

4 oz- 190 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

### Cena

510 kcal, 75g proteine, 6g carboidrati netti, 17g grassi



#### Broccoli

3 tazza(e)- 87 kcal



#### Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal

## Giorno 5

1206 kcal ● 99g proteine (33%) ● 42g grassi (31%) ● 91g carboidrati (30%) ● 18g fibre (6%)

### Colazione

270 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



**Uva**  
73 kcal



**Uova strapazzate al pesto**  
2 uova- 198 kcal

### Cena

490 kcal, 55g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



**Purè di patate dolci**  
183 kcal



**Souvlaki di maiale e tzatziki**  
2 spiedino(i)- 307 kcal

### Pranzo

445 kcal, 30g proteine, 36g carboidrati netti, 17g grassi



**Panino mediterraneo con tacchino**  
1 panino(i)- 337 kcal



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal

## Giorno 6

1165 kcal ● 98g proteine (33%) ● 32g grassi (25%) ● 105g carboidrati (36%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

270 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



**Uva**  
73 kcal



**Uova strapazzate al pesto**  
2 uova- 198 kcal

### Cena

490 kcal, 55g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



**Purè di patate dolci**  
183 kcal



**Souvlaki di maiale e tzatziki**  
2 spiedino(i)- 307 kcal

### Pranzo

405 kcal, 29g proteine, 50g carboidrati netti, 8g grassi



**Wrap con pollo Buffalo**  
1 involtino(i)- 345 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

## Giorno 7

1165 kcal ● 96g proteine (33%) ● 50g grassi (39%) ● 70g carboidrati (24%) ● 12g fibre (4%)

### Colazione

270 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



**Uva**  
73 kcal



**Uova strapazzate al pesto**  
2 uova- 198 kcal

### Pranzo

405 kcal, 29g proteine, 50g carboidrati netti, 8g grassi



**Wrap con pollo Buffalo**  
1 involtino(i)- 345 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Cena

490 kcal, 54g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Pollo al ranch**  
8 oz- 461 kcal

---

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
1 lattina (~540 g) (526g)
- salsa pesto  
3 cucchiaino (48g)
- salsa Frank's Red Hot  
2 cucchiaino (10mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3/4 tazza (170g)
- uova  
12 grande (600g)
- formaggio feta  
2 cucchiaino (19g)
- yogurt greco scremato, naturale  
2 cucchiaino (35g)

## Dolci

- miele  
1 cucchiaino (21g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- noci miste  
2 cucchiaino (17g)

## Snack

- piccola barretta di granola  
2 barretta (50g)

## Altro

- insalata mista  
1 3/4 tazza (53g)
- salsa teriyaki  
6 cucchiaino (91mL)
- tzatziki  
1/2 tazza(e) (112g)
- spiedino(i)  
4 spiedino/i (4g)
- mix per insalata di cavolo  
1/2 tazza (45g)
- preparato per condimento ranch  
1/4 bustina (30 g) (7g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- olio d'oliva  
1 oz (32mL)
- olio  
1 oz (35mL)
- condimento ranch  
2 cucchiaino (30mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- paprika  
1 1/2 pizzico (0g)
- sale  
1/8 oz (2g)
- pepe nero  
1/2 g (1g)
- pepe al limone  
4 cucchiaino (9g)
- aceto balsamico  
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)
- aneto secco  
4 pizzico (1g)

## Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo  
1 1/2 lbs (680g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,  
crudo  
3 lbs (1344g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

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

## Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo  
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)
- uva  
3 3/4 tazza (345g)

## Bevande

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (271g)
- broccoli surgelati  
26 oz (732g)
- patate dolci  
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)
- verdure miste surgelate  
1/2 confezione 280 g (142g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3 tazza, tritata (120g)
- cipolla  
4 fette sottili (36g)
- cetriolo  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

- acqua  
6 cucchiaino (90mL)

## Prodotti da forno

- pane  
2 fetta(e) (64g)
- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

## Salsicce e salumi

- affettati di tacchino  
3 oz (85g)
  - Affettati di pollo  
1/2 lbs (227g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **noci**

2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **noci**

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 le 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.

### Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**  
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

---

## Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**acqua**  
3 cucchiaio (45mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (5mL)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
6 cucchiaio (90mL)  
**aceto balsamico**  
2 cucchiaino (10mL)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**pomodori**  
1 tazza, tritata (180g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglie dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).  
Servire.

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Uva

73 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 1/4 tazza (115g)

Per tutti i 3 pasti:

**uva**  
3 3/4 tazza (345g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Uova strapazzate al pesto

2 uova - 198 kcal ● 13g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**salsa pesto**  
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**salsa pesto**  
3 cucchiaio (48g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.  
Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

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

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

3/4 tazza (170g)

**miele**

1 cucchiaio (21g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**

3/4 tazza (23g)

**pomodori**

2 cucchiaino di pomodorini (19g)

**condimento per insalata**

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

---

### Saltato di ceci teriyaki

369 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 39g carboidrati ● 16g fibre



**verdure miste surgelate**

1/2 confezione 280 g (142g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**salsa teriyaki**

2 cucchiaino (30mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
  2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
  3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Purè di patate dolci

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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

---

### Pollo teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g proteine ● 6g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1/4 cucchiaio (4mL)

**salsa teriyaki**

2 cucchiaio (30mL)

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

4 oz (112g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**salsa teriyaki**

4 cucchiaio (60mL)

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

1/2 lbs (224g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio

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



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1/2 tazza, tritata (20g)

**condimento per insalata**

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**condimento per insalata**

1 cucchiaino (15mL)

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

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Panino mediterraneo con tacchino

1 panino(i) - 337 kcal ● 26g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**pane**

2 fetta(e) (64g)

**insalata mista**

4 cucchiaino (8g)

**affettati di tacchino**

3 oz (85g)

**formaggio feta**

2 cucchiaino (19g)

**cipolla, affettato**

4 fette sottili (36g)

**cetriolo, affettato**

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

**pomodori, affettato**

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

1. Prepara il panino sovrapponendo tutti gli ingredienti all'interno del pane. Servi.

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**noci miste**

2 cucchiaino (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Wrap con pollo Buffalo

1 involtino(i) - 345 kcal ● 28g proteine ● 8g grassi ● 38g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**tortillas di farina**

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

**Affettati di pollo**

4 oz (113g)

**yogurt greco scremato, naturale**

1 cucchiaio (18g)

**mix per insalata di cavolo**

4 cucchiaio (23g)

**salsa Frank's Red Hot**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tortillas di farina**

2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

**Affettati di pollo**

1/2 lbs (227g)

**yogurt greco scremato, naturale**

2 cucchiaio (35g)

**mix per insalata di cavolo**

1/2 tazza (45g)

**salsa Frank's Red Hot**

2 cucchiaino (10mL)

1. Mescola lo yogurt greco e la salsa Frank's RedHot in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Disponi sul tortilla il pollo e il mix per coleslaw e poi versa sopra la miscela di yogurt.
3. Arrotola e servi.

---

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



#### insalata mista

3/4 tazza (23g)

#### pomodori

2 cucchiaino di pomodorini (19g)

#### condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

### Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

443 kcal ● 53g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 7g fibre



#### paprika

1 1/3 pizzico (0g)

#### broccoli surgelati

1/3 confezione (95g)

#### sale

1 1/3 pizzico (1g)

#### pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

#### olio d'oliva

1/2 cucchiaino (7mL)

#### patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

#### filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
  2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
  3. Prendi il 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, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
  6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
  7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2/3 lbs (299g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pepe al limone**  
2 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/3 lbs (597g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pepe al limone**  
4 cucchiaino (9g)

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

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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 4

---

### Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

#### broccoli surgelati

3 tazza (273g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Petto di pollo base

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



Dà 10 2/3 oz porzioni

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

2/3 lbs (299g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Purè di patate dolci

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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

### Souvlaki di maiale e tzatziki

2 spiedino(i) - 307 kcal ● 52g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**aneto secco**

2 pizzico (0g)

**tzatziki**

1/4 tazza(e) (56g)

**olio**

1/2 grammo (1mL)

**spiedino(i)**

2 spiedino/i (2g)

**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della dimensione di un boccone**

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**aneto secco**

4 pizzico (1g)

**tzatziki**

1/2 tazza(e) (112g)

**olio**

1 grammo (1mL)

**spiedino(i)**

4 spiedino/i (4g)

**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della dimensione di un boccone**

1 lbs (454g)

1. Condisci i cubetti di maiale con aneto e sale/pepe a piacere. Infila il maiale in modo uniforme sugli spiedini.
2. Scalda una grande padella a fuoco medio-alto e aggiungi l'olio. Aggiungi gli spiedini e cuoci 3-4 minuti per lato o fino a cottura completa.
3. Servi gli spiedini con tzatziki.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

#### broccoli surgelati

1 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

#### condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

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

1/2 lbs (224g)

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### preparato per condimento ranch

1/4 bustina (30 g) (7g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.
-