

# Dieta - Menu dieta macro 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** 1544 kcal ● 99g proteine (26%) ● 42g grassi (24%) ● 152g carboidrati (39%) ● 41g fibre (11%)

## Colazione

270 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Salsa di mele**

57 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal

## Snack

250 kcal, 17g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



**Pompelmo**

1 pompelmo- 119 kcal



**Yogurt e cetriolo**

132 kcal

## Pranzo

545 kcal, 25g proteine, 68g carboidrati netti, 9g grassi



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**

415 kcal

## Cena

480 kcal, 42g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi



**Piselli mangiatutto**

82 kcal



**Lenticchie**

87 kcal



**Braciola di maiale al chipotle e miele**

309 kcal

## Giorno 2

1544 kcal ● 99g proteine (26%) ● 42g grassi (24%) ● 152g carboidrati (39%) ● 41g fibre (11%)

### Colazione

270 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Salsa di mele**

57 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal

### Snack

250 kcal, 17g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



**Pomelo**

1 pompelmo- 119 kcal



**Yogurt e cetriolo**

132 kcal

### Pranzo

545 kcal, 25g proteine, 68g carboidrati netti, 9g grassi



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Stufato di fagioli neri e patate dolci**

415 kcal

### Cena

480 kcal, 42g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi



**Piselli mangiatutto**

82 kcal



**Lenticchie**

87 kcal



**Braciola di maiale al chipotle e miele**

309 kcal

## Giorno 3

1494 kcal ● 99g proteine (26%) ● 71g grassi (43%) ● 96g carboidrati (26%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

290 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



**Uova fritte base**

1 uovo(s)- 80 kcal



**Insalata di uova e avocado su toast**

1 toast(s)- 212 kcal

### Snack

250 kcal, 17g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



**Pomelo**

1 pompelmo- 119 kcal



**Yogurt e cetriolo**

132 kcal

### Pranzo

465 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



**Kiwi**

2 kiwi- 94 kcal



**Arachidi tostate**

1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Insalata di pollo allo spiedo e pomodori**

257 kcal

### Cena

485 kcal, 38g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi



**Ricotta e miele**

3/4 tazza(e)- 187 kcal



**Insalata con polpetta di salmone**

1 polpetta (~3oz ciascuna)- 299 kcal

## Giorno 4

1500 kcal ● 98g proteine (26%) ● 73g grassi (44%) ● 95g carboidrati (25%) ● 19g fibre (5%)

### Colazione

290 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



**Insalata di uova e avocado su toast**  
1 toast(s)- 212 kcal

### Snack

255 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 5g grassi



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



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1/2 fetta(e)- 67 kcal

### Pranzo

465 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Insalata di pollo allo spiedo e pomodori**  
257 kcal

### Cena

485 kcal, 38g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi



**Ricotta e miele**  
3/4 tazza(e)- 187 kcal



**Insalata con polpetta di salmone**  
1 polpetta (~3oz ciascuna)- 299 kcal

## Giorno 5

1486 kcal ● 99g proteine (27%) ● 74g grassi (45%) ● 81g carboidrati (22%) ● 25g fibre (7%)

### Colazione

315 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova con avocado e salsa**  
254 kcal



**Ricotta e miele**  
1/4 tazza(e)- 62 kcal

### Snack

255 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 5g grassi



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



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1/2 fetta(e)- 67 kcal

### Pranzo

470 kcal, 31g proteine, 30g carboidrati netti, 22g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Alette di pollo BBQ**  
8 oz- 363 kcal

### Cena

440 kcal, 35g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
327 kcal

## Giorno 6

1463 kcal ● 100g proteine (27%) ● 67g grassi (41%) ● 92g carboidrati (25%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

315 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova con avocado e salsa**  
254 kcal



**Ricotta e miele**  
1/4 tazza(e)- 62 kcal

### Snack

170 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 5g grassi



**Peperoni di tacchino**  
26 fette- 111 kcal



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

### Pranzo

470 kcal, 31g proteine, 30g carboidrati netti, 22g grassi



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Alette di pollo BBQ**  
8 oz- 363 kcal

### Cena

505 kcal, 38g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



**Hamburger teriyaki**  
1 hamburger(i)- 399 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

## Giorno 7

1506 kcal ● 94g proteine (25%) ● 68g grassi (41%) ● 103g carboidrati (27%) ● 25g fibre (7%)

### Colazione

315 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova con avocado e salsa**  
254 kcal



**Ricotta e miele**  
1/4 tazza(e)- 62 kcal

### Snack

170 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 5g grassi



**Peperoni di tacchino**  
26 fette- 111 kcal



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

### Pranzo

515 kcal, 25g proteine, 41g carboidrati netti, 23g grassi



**Purè di patate dolci**  
183 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Braciola di maiale con coriandolo e cumino**  
1/2 braciola(e)- 214 kcal

### Cena

505 kcal, 38g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



**Hamburger teriyaki**  
1 hamburger(i)- 399 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- kiwi  
6 frutto (414g)
- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- succo di limone  
1 fl oz (30mL)
- Pompelmo  
5 grande (Ø ~11,5 cm) (1660g)
- avocado  
3 avocado (595g)
- succo di lime  
3/8 fl oz (11mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino  
4 stecca (112g)
- ghee  
2 cucchiaino (9g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
1 1/2 tazza (420g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
2 1/4 tazza (509g)
- uova  
8 grande (400g)
- burro  
1 cucchiaino (5g)

## Prodotti da forno

- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- pane  
1/4 lbs (96g)
- panini per hamburger  
2 panino(i) (102g)

## Bevande

- acqua  
3 tazza (730mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato  
1/8 oz (4g)
- sale  
2 1/4 g (2g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (50mL)
- condimento per insalata  
2 cucchiaio (30mL)
- olio d'oliva  
5 cucchiaino (24mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri  
1 1/3 lattina/e (585g)
- lenticchie crude  
4 cucchiaio (48g)
- arachidi tostate  
6 cucchiaio (55g)

## Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
13 1/4 oz (376g)

## Dolci

- miele  
1/4 tazza (77g)
- gelatina (jelly)  
1 cucchiaino (7g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola  
5 oz (142g)
- tonno in scatola  
3/4 lattina (129g)

## Altro

- insalata mista  
4 tazza (122g)
- pollo allo spiedo, cotto  
6 oz (170g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)
- salsa teriyaki  
2 cucchiaio (30mL)

## Zuppe, salse e sughi

miscela di spezie chipotle  
4 pizzico (1g)

aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (1g)

pepe nero  
1/4 g (0g)

coriandolo macinato  
1/4 cucchiaino (1g)

### Verdure e prodotti vegetali

foglie di cavolo riccio (kale)  
1 tazza, tritata (40g)

concentrato di pomodoro  
4 cucchiaino (21g)

patate dolci  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

cipolla  
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (67g)

aglio  
2 spicchio(i) (6g)

piselli sugar snap surgelati  
2 2/3 tazza (384g)

cetriolo  
2 cetriolo (21 cm) (583g)

pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (236g)

carote  
12 3/4 medio (776g)

salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/4 tazza (81g)

salsa barbecue  
4 cucchiaino (70g)

### Prodotti a base di pollame

alette di pollo con pelle, crude  
1 lbs (454g)

### Prodotti a base di manzo

carne macinata di manzo (93% magra)  
3/4 lbs (340g)

### Salsicce e salumi

Pepperoni di tacchino  
52 fette (92g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

### Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**  
1 contenitore da asporto (~115 g)  
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

**purea di mele**  
2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

### Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

---

### Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s) - 212 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 2/3 cucchiaino (5g)  
**avocado**  
1/6 avocado (34g)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**uova, sode e raffreddato**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
1/3 tazza (10g)  
**avocado**  
1/3 avocado (67g)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**uova, sode e raffreddato**  
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
  2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
  3. Tosta il pane e guarnisci con le verdure e il composto di uova. Servi.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Uova con avocado e salsa

254 kcal ● 9g proteine ● 20g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1 1/2 cucchiaino (27g)

**uova**

1 grande (50g)

**avocado, a dadini**

1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

1/4 tazza (81g)

**uova**

3 grande (150g)

**avocado, a dadini**

1 1/2 avocado (302g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza (strapazzate, all'occhio di bue, ecc.).
  2. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con l'avocado a dadini e la salsa.
  3. Servire.
- 

### Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

4 cucchiaino (57g)

**miele**

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

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

3/4 tazza (170g)

**miele**

1 cucchiaino (21g)

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

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Stufato di fagioli neri e patate dolci

415 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 46g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**concentrato di pomodoro**  
2 cucchiaino (11g)  
**fagioli neri, scolato**  
2/3 lattina/e (293g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)  
**cipolla, tritato**  
1/3 piccolo (23g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (10mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
16 cucchiaino, tritata (40g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**concentrato di pomodoro**  
4 cucchiaino (21g)  
**fagioli neri, scolato**  
1 1/3 lattina/e (585g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)  
**cipolla, tritato**  
2/3 piccolo (47g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

257 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pollo allo spiedo, cotto**

3 oz (85g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (3mL)

**cetriolo, affettato**

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

**pomodori, tagliato a spicchi**

1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

**pollo allo spiedo, cotto**

6 oz (170g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (15mL)

**succo di limone**

1 cucchiaino (5mL)

**cetriolo, affettato**

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

**pomodori, tagliato a spicchi**

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(91g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**carote**

4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**

8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Alette di pollo BBQ

8 oz - 363 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 14g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**alette di pollo con pelle, crude**

1/2 lbs (227g)

**salsa barbecue**

2 cucchiaino (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**alette di pollo con pelle, crude**

1 lbs (454g)

**salsa barbecue**

4 cucchiaino (70g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Disporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.
3. Cuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.
4. Opzionale: quando il pollo sta per essere pronto, scaldare la salsa barbecue in un pentolino fino a quando è calda.
5. Togliere le alette dal forno quando sono pronte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.
6. Servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### 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.  
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.

### Insalata di pomodoro e avocado

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



**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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

## Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1/2 braciola(e) - 214 kcal ● 21g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 braciola(e) porzioni

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**cumino macinato**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**coriandolo macinato**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
1/2 braciola (93g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**olio d'oliva, diviso**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### **Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

#### **Pompelmo**

3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

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)
- 

### Yogurt e cetriolo

132 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **cetriolo**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1/2 tazza (140g)

Per tutti i 3 pasti:

#### **cetriolo**

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1 1/2 tazza (420g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### 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)

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

### Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### pane

1/2 fetta (16g)

#### burro

4 pizzico (2g)

#### gelatina (jelly)

4 pizzico (4g)

Per tutti i 2 pasti:

#### pane

1 fetta (32g)

#### burro

1 cucchiaino (5g)

#### gelatina (jelly)

1 cucchiaino (7g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Peperoni di tacchino

26 fette - 111 kcal ● 14g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Peperoni di tacchino**  
26 fette (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**Peperoni di tacchino**  
52 fette (92g)

1. Buon appetito.
- 

### 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 e giorno 2

---

### Piselli mangiatutto

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2 cucchiaio (24g)

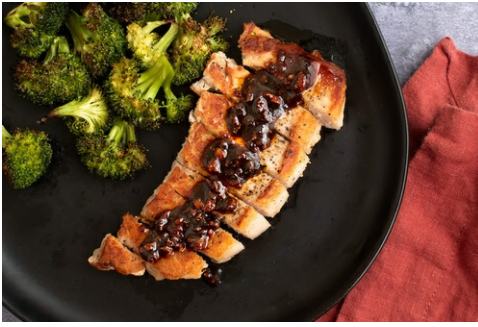
Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaio (48g)

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.

### Braciole di maiale al chipotle e miele

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



Per singolo pasto:

**ghee**  
1 cucchiaino (5g)  
**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
5 oz (142g)  
**miele**  
1 cucchiaino (7g)  
**miscela di spezie chipotle**  
2 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**  
2 cucchiaino (9g)  
**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
10 oz (283g)  
**miele**  
2 cucchiaino (14g)  
**miscela di spezie chipotle**  
4 pizzico (1g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Ricotta e miele

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



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
3/4 tazza (170g)  
**miele**  
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 1/2 tazza (339g)  
**miele**  
2 cucchiaio (42g)

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

### Insalata con polpetta di salmone

1 polpetta (~3oz ciascuna) - 299 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salmone in scatola**  
2 1/2 oz (71g)  
**uova**  
1/2 grande (25g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pomodori, tritato**  
1/2 pomodoro roma (40g)  
**avocado, a fette**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone in scatola**  
5 oz (142g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (15mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**pomodori, tritato**  
1 pomodoro roma (80g)  
**avocado, a fette**  
1/2 avocado (101g)

1. In una piccola ciotola mescola salmone, uovo, limone e sale/pepe (a piacere) fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette (circa 3 oz per polpetta).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi le polpette di salmone; cuoci qualche minuto per lato fino a che sono croccanti esternamente e cotte internamente.
3. Condisci le verdure miste con avocado, pomodoro e il condimento desiderato, quindi completa con la polpetta di salmone. Servi.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
2 cucchiaino (18g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



**avocado**  
3/8 avocado (75g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**tonno in scatola**  
3/4 lattina (129g)  
**pomodori**  
3 cucchiaio, tritata (34g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/6 piccolo (13g)

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.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal ● 37g proteine ● 15g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**carne macinata di manzo (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**cetriolo**  
4 fette (28g)  
**salsa teriyaki**  
1 cucchiaio (15mL)  
**panini per hamburger**  
1 panino(i) (51g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

**carne macinata di manzo (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)  
**cetriolo**  
8 fette (56g)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaio (30mL)  
**panini per hamburger**  
2 panino(i) (102g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
  2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-