

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

Giorno 1 1879 kcal ● 130g proteine (28%) ● 66g grassi (32%) ● 165g carboidrati (35%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 60g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bretzel

220 kcal

Snack

200 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 3g grassi



Uva

58 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

690 kcal, 53g proteine, 39g carboidrati netti, 31g grassi



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal



Insalata di tonno e avocado

545 kcal

Cena

615 kcal, 44g proteine, 43g carboidrati netti, 27g grassi



Patata dolce al forno con cannella

1 patata dolce(i)- 317 kcal



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal

Giorno 2 1920 kcal ● 145g proteine (30%) ● 60g grassi (28%) ● 178g carboidrati (37%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 60g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Bretzel

220 kcal

Snack

200 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 3g grassi



Uva

58 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

730 kcal, 68g proteine, 52g carboidrati netti, 25g grassi



Mais

277 kcal



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal

Cena

615 kcal, 44g proteine, 43g carboidrati netti, 27g grassi



Patata dolce al forno con cannella

1 patata dolce(i)- 317 kcal



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal

Giorno 3

1883 kcal ● 168g proteine (36%) ● 72g grassi (34%) ● 121g carboidrati (26%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

350 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Uova strapazzate cremose

243 kcal

Snack

230 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 6g grassi



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

1 tasca/e- 53 kcal



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

730 kcal, 68g proteine, 52g carboidrati netti, 25g grassi



Mais

277 kcal



Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal

Cena

575 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 22g grassi



Purè di patate dolci con burro

125 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal

Giorno 4

1915 kcal ● 131g proteine (27%) ● 86g grassi (40%) ● 136g carboidrati (28%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

350 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Uova strapazzate cremose

243 kcal

Snack

230 kcal, 20g proteine, 22g carboidrati netti, 6g grassi



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

1 tasca/e- 53 kcal



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

655 kcal, 27g proteine, 57g carboidrati netti, 33g grassi



Wrap con insalata di pollo

1 wrap(i)- 536 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Cena

680 kcal, 65g proteine, 34g carboidrati netti, 29g grassi



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 5

1943 kcal ● 150g proteine (31%) ● 88g grassi (41%) ● 117g carboidrati (24%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

350 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Uova strapazzate cremose

243 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

675 kcal, 59g proteine, 36g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata di avocado, mela e pollo

412 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

680 kcal, 65g proteine, 34g carboidrati netti, 29g grassi



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 6

1888 kcal ● 138g proteine (29%) ● 73g grassi (35%) ● 146g carboidrati (31%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 20g proteine, 20g carboidrati netti, 15g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate con verdure e prosciutto

232 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

665 kcal, 56g proteine, 80g carboidrati netti, 9g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Pita con pollo e tzatziki

2 panino(i) pita- 607 kcal

Cena

665 kcal, 53g proteine, 21g carboidrati netti, 37g grassi



Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa

3 metà peperone(i)- 550 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Giorno 7

1888 kcal ● 138g proteine (29%) ● 73g grassi (35%) ● 146g carboidrati (31%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 20g proteine, 20g carboidrati netti, 15g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate con verdure e prosciutto
232 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

665 kcal, 56g proteine, 80g carboidrati netti, 9g grassi



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal



Pita con pollo e tzatziki
2 panino(i) pita- 607 kcal

Cena

665 kcal, 53g proteine, 21g carboidrati netti, 37g grassi



Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa
3 metà peperone(i)- 550 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (525g)
- pomodori
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (541g)
- cipolla
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (77g)
- sedano crudo
1/3 mazzo (179g)
- chicchi di mais surgelati
4 tazza (544g)
- spinaci freschi
10 foglie (10g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
- peperone verde
4 cucchiaino, tritata (37g)
- peperone
3 medio (357g)
- cetriolo
16 fette (112g)

Dolci

- zucchero
1 cucchiaino (13g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cannella
1/4 cucchiaino (2g)
- sale
3/4 oz (18g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- basilico fresco
9 foglie (5g)
- dijon
1 cucchiaino (15g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/2 stecca (60g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 lbs (453g)
- tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
- tilapia cruda
1 1/3 lbs (597g)

Snack

- pretzel duri salati
4 oz (113g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
18 fl oz (540mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime
5/6 fl oz (25mL)
- uva
2 tazza (184g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaino (24mL)
- mele
3 1/2 media (Ø 7,5 cm) (614g)
- olive verdi
9 grande (40g)
- mirtilli
1 tazza (148g)
- Pompelmo
2 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (830g)
- arancia
2 arancia (308g)

Altro

- insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)
- tzatziki
1/2 tazza (112g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 lbs (1262g)

Salsicce e salumi

- uova**
12 grande (600g)
- latte intero**
2 3/4 tazza(e) (660mL)
- formaggio**
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
- mozzarella grattugiata**
3/4 tazza (65g)

Grassi e oli

- olio d'oliva**
1/4 lbs (107mL)
- olio**
1/4 oz (9mL)
- maionese**
2 cucchiaio (31mL)

- affettati di prosciutto**
1/4 lbs (103g)
- Affettati di pollo**
1 lbs (454g)

Prodotti da forno

- panini Kaiser**
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
- tortillas di farina**
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
- pane pita**
4 pita, media (Ø 12,5 cm) (200g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**
1/2 tazza, intera (72g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto**
1/2 vasetto (180 g) (89g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda**
2 3/4 cucchiaio (28g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

220 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 44g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova strapazzate cremose

243 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 2/3 grande (133g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
burro
1/2 cucchiaino (6g)
latte intero
1/8 tazza(e) (20mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
8 grande (400g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
burro
4 cucchiaino (18g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
 3. Versa il composto di uova.
 4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
 5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova strapazzate con verdure e prosciutto

232 kcal ● 19g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
burro
1 cucchiaino (5g)
uova
2 grande (100g)
cipolla, tagliato a dadini
2 cucchiaino, tritato (20g)
peperone verde, tritato
2 cucchiaino, tritato (19g)
affettati di prosciutto, tritato
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
burro
2 cucchiaino (9g)
uova
4 grande (200g)
cipolla, tagliato a dadini
4 cucchiaino, tritato (40g)
peperone verde, tritato
4 cucchiaino, tritato (37g)
affettati di prosciutto, tritato
2 oz (57g)

1. Sbatti uova, latte, cipolle, peperoni verdi, prosciutto e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
 3. Versa il composto di uova.
 4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
 5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaino, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mais

277 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2 tazza (272g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
4 tazza (544g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
tilapia cruda
2/3 lbs (299g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
tilapia cruda
1 1/3 lbs (597g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Wrap con insalata di pollo

1 wrap(i) - 536 kcal ● 25g proteine ● 32g grassi ● 34g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 pezzo (85g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
maionese
2 cucchiaino (30mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo medio (19-20 cm) (10g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Spennella i petti di pollo con olio su ogni lato e mettili su una teglia.
3. Cuoci per 10-15 minuti per lato o fino a cottura ultimata.
4. Lascia raffreddare il pollo e taglialo a pezzi.
5. Mescola tutti gli ingredienti tranne il pane e l'olio in una ciotola.
6. Per ogni wrap, spalma il composto sulla tortilla e arrotola.

Pompelmo

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



Dà 1 pompelmo porzioni

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)

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di avocado, mela e pollo

412 kcal ● 31g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



sedano crudo

1 1/2 cucchiaino, tritata (9g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

aglio in polvere

1 1/2 pizzico (1g)

sale

3/4 pizzico (1g)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

succo di lime

1/4 cucchiaino (4mL)

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

1/4 lbs (128g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

mele, tritato finemente

3/8 media (Ø 7,5 cm) (68g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
5. Servi.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pita con pollo e tzatziki

2 panino(i) pita - 607 kcal ● 55g proteine ● 9g grassi ● 68g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane pita
2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)
Affettati di pollo
1/2 lbs (227g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori
6 fetta/e sottili/piccole (90g)
cetriolo
8 fette (56g)
tzatziki
4 cucchiaino (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
4 pita, media (Ø 12,5 cm) (200g)
Affettati di pollo
1 lbs (454g)
insalata mista
2 tazza (60g)
pomodori
12 fetta/e sottili/piccole (180g)
cetriolo
16 fette (112g)
tzatziki
1/2 tazza (112g)

1. Apri la pita. Spalma la salsa tzatziki all'interno. Farcisci con pollo a fette, misticanza, pomodoro a fette e cetriolo a fette. Servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

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.

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

1 tasca/e - 53 kcal ● 6g proteine ● 3g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

1 fetta (23g)

formaggio

1 cucchiaio, grattugiato (7g)

spinaci freschi

5 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

2 fetta (46g)

formaggio

2 cucchiaio, grattugiato (14g)

spinaci freschi

10 foglie (10g)

1. Distendi una fetta di prosciutto.
2. Metti un cucchiaio di formaggio e circa 5 foglie di spinaci su metà della fetta.
3. Piega l'altra metà sopra.
4. Puoi mangiarla così com'è, oppure scaldare una padella e friggere ogni lato della tasca per un minuto o due finché non è calda e leggermente dorata.

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli

1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli

1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

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 3 pasti:

Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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

Patata dolce al forno con cannella

1 patata dolce(i) - 317 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 43g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

zucchero

1/2 cucchiaio (7g)

cannella

3 pizzico (1g)

burro

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

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

zucchero

1 cucchiaio (13g)

cannella

1/4 cucchiaio (2g)

burro

2 cucchiaio (28g)

1. FORNO:
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Cuoci le patate dolci per 45-75 minuti (quelle più grandi richiedono più tempo).
4. Quando sono pronte, l'esterno si sarà scurito e l'interno sarà morbido.
5. MICROONDE:
6. Forare le bucce delle patate dolci 5-6 volte.
7. Mettere su un piatto adatto al microonde e cuocere per 5-8 minuti, ruotando a metà cottura. La patata è pronta quando la buccia si gonfia e l'interno è morbido. I tempi di cottura saranno più lunghi se si cuociono più patate contemporaneamente.
8. Mescolare insieme zucchero e cannella e mettere da parte.
9. Per servire, tagliare la patata al centro. Aggiungere burro, quindi cospargere un po' di miscela di cannella/zucchero sopra.

Merluzzo arrostito semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
burro
1 cucchiaino (5g)

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, aggiungi il burro e servi.

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

pomodori

9 pomodorini (153g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

olive verdi

9 grande (40g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

1/2 cucchiaio (4g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

basilico fresco, sminuzzato

9 foglie (5g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

dijon

1/2 cucchiaio (8g)

panini Kaiser

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

pomodori

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

dijon

1 cucchiaio (15g)

panini Kaiser

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa

3 metà peperone(i) - 550 kcal ● 51g proteine ● 28g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

peperone
1 1/2 medio (179g)
mozzarella grattugiata
6 cucchiaio (32g)
salsa pesto
1/4 vasetto (180 g) (44g)
quinoa, cruda
4 cucchiaino (14g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

peperone
3 medio (357g)
mozzarella grattugiata
3/4 tazza (65g)
salsa pesto
1/2 vasetto (180 g) (89g)
quinoa, cruda
2 2/3 cucchiaio (28g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)

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. Cuocere la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Dovrebbe dare circa 1 tazza di quinoa cotta. Mettere da parte.
4. Nel frattempo, accendere il grill del forno e mettere i peperoni sotto il grill per 5 minuti fino a quando la pelle si vescica e si annerisce. Togliere e mettere da parte.
5. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C).
6. In una ciotola media mescolare quinoa, pollo, formaggio e pesto.
7. Quando i peperoni si sono raffreddati, tagliarli a metà e rimuovere i semi.
8. Riempire le metà dei peperoni con il composto di pollo e guarnire con formaggio.
9. Cuocere per 10 minuti. Servire.

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (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 ($\approx 6,4$ cm dia.)
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.)
(62g)

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.
-