

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

Giorno 1

2054 kcal ● 136g proteine (26%) ● 124g grassi (54%) ● 77g carboidrati (15%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

390 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 26g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Semi di girasole
90 kcal



Yogurt naturale
1/2 tazza(e)- 77 kcal

Pranzo

735 kcal, 44g proteine, 40g carboidrati netti, 39g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Cena

675 kcal, 53g proteine, 14g carboidrati netti, 44g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
8 oz- 558 kcal



Pomodori al forno
2 pomodoro(i)- 119 kcal

Giorno 2

2039 kcal ● 151g proteine (30%) ● 95g grassi (42%) ● 118g carboidrati (23%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

390 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 26g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Semi di girasole
90 kcal



Yogurt naturale
1/2 tazza(e)- 77 kcal

Pranzo

760 kcal, 45g proteine, 56g carboidrati netti, 35g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Cosce di pollo al miele e senape
1 coscia(e)- 427 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

635 kcal, 68g proteine, 39g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce
554 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal

Giorno 3

1979 kcal ● 146g proteine (29%) ● 87g grassi (40%) ● 123g carboidrati (25%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Pranzo

695 kcal, 43g proteine, 63g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata mista
121 kcal



Hamburger teriyaki
1 hamburger(i)- 399 kcal



Spicchi di patata dolce
174 kcal

Cena

635 kcal, 68g proteine, 39g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce
554 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal

Giorno 4

1960 kcal ● 130g proteine (26%) ● 87g grassi (40%) ● 131g carboidrati (27%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

305 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Pranzo

695 kcal, 43g proteine, 63g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata mista
121 kcal



Hamburger teriyaki
1 hamburger(i)- 399 kcal



Spicchi di patata dolce
174 kcal

Cena

620 kcal, 52g proteine, 48g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
477 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal

Giorno 5

1997 kcal ● 132g proteine (26%) ● 59g grassi (27%) ● 197g carboidrati (39%) ● 37g fibre (7%)

Colazione

345 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

235 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

690 kcal, 63g proteine, 67g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Cena

725 kcal, 29g proteine, 90g carboidrati netti, 20g grassi



Ravioli al formaggio
544 kcal



Insalata mista
182 kcal

Giorno 6

1955 kcal ● 162g proteine (33%) ● 56g grassi (26%) ● 168g carboidrati (34%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

420 kcal, 28g proteine, 51g carboidrati netti, 9g grassi



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal



Toast con banana e fiocchi di latte
2 fetta/e di toast- 322 kcal

Snack

235 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

690 kcal, 63g proteine, 67g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Cena

610 kcal, 57g proteine, 16g carboidrati netti, 31g grassi



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Giorno 7

2046 kcal ● 127g proteine (25%) ● 67g grassi (29%) ● 200g carboidrati (39%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

420 kcal, 28g proteine, 51g carboidrati netti, 9g grassi



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Toast con banana e fiocchi di latte

2 fetta/e di toast- 322 kcal

Snack

235 kcal, 15g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

780 kcal, 28g proteine, 100g carboidrati netti, 24g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal



Zuppa di pollo con noodles

3 lattina(e)- 427 kcal

Cena

610 kcal, 57g proteine, 16g carboidrati netti, 31g grassi



Pollo al ranch

8 oz- 461 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal

Grassi e oli

- olio
2 oz (61mL)
- olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
- condimento per insalata
1/2 lbs (206mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
- condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)

Bevande

- acqua
6 cucchiaio (90mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- senape marrone da gastronomia
1 1/4 cucchiaio (19g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
- sale
1/2 cucchiaio (10g)
- paprika
1/4 cucchiaio (2g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
- cannella
4 pizzico (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
7 1/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (903g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
5 tazza, tritata (200g)
- broccoli surgelati
1 1/4 confezione (355g)
- patate dolci
7 patata dolce, 12,5 cm (1435g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (338g)
- carote
5 medio (316g)
- lattuga romana (romaine)
3 1/4 cuori (1625g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- semi di girasole
1 oz (28g)
- mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (\sim 540 g) (789g)
- salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
3 lattina (300 g) (894g)

Dolci

- miele
1 cucchiaio (21g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
14 oz (397g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1083g)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Altro

- insalata mista
5 tazza (150g)
- salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

Prodotti a base di manzo

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

- cipolla rossa**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- edamame, surgelato, sgucciato**
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
4 barbabietta(e) (200g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova**
16 grande (800g)
- formaggio a bastoncino**
2 stecca (56g)
- yogurt naturale magro**
1 tazza (245g)
- latte intero**
1 1/3 tazza(e) (319mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**
1 tazza (226g)

Prodotti da forno

- panini per hamburger**
2 panino(i) (102g)
- pane**
4 fetta (128g)

Frutta e succhi di frutta

- mele**
4 media (Ø 7,5 cm) (728g)
- banana**
2 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(280g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi**
2 cucchiaio (32g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati**
1/2 lbs (227g)

Snack

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).
Servire.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
12 grande (600g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
 2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Toast con banana e fiocchi di latte

2 fetta/e di toast - 322 kcal ● 23g proteine ● 4g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
cannella
2 pizzico (1g)
banana, affettato
1 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza) (81g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
cannella
4 pizzico (1g)
banana, affettato
2 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza) (162g)

1. Tostare il pane.\r\nSpalmare i fiocchi di latte sul toast e aggiungere fette di banana.\r\nCospargere con cannella e servire!

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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. \r\nUna 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.

Cosce di pollo al miele e senape

1 coscia(e) - 427 kcal ● 39g proteine ● 26g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 coscia(e) porzioni

senape marrone da gastronomia
1/2 cucchiaino (8g)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
miele
1/2 cucchiaino (11g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricoprile con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaino (15mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
cipolla rossa, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1 piccolo (14 cm) (50g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)
cipolla rossa, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

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.

Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 tazza (30g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1/2 tazza (59g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

2 tazza (60g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1 tazza (118g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.
-

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal ● 54g proteine ● 6g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

1/3 tazza (95g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

patate dolci, tagliato a metà

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

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 cucchiaiate di pollo.
 7. Servire.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Banana

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



Dà 1 banana(e) porzioni

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 barretta(e) porzioni

piccola barretta di granola

2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di pollo con noodles

3 lattina(e) - 427 kcal ● 21g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 lattina(e) porzioni

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)

3 lattina (300 g) (894g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt naturale

1/2 tazza(e) - 77 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro

1/2 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro

1 tazza (245g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.
-

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

8 oz - 558 kcal ● 52g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

3/4 cucchiaino (11g)

miele

1/2 cucchiaino (11g)

timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

sale

1 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/2 lbs (227g)

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.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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 2 e giorno 3

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

554 kcal ● 66g proteine ● 14g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

paprika
1/4 cucchiaino (0g)
broccoli surgelati
3/8 confezione (118g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
1/2 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
5/6 confezione (237g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (17mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 1/4 lbs (567g)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal ● 49g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



broccoli surgelati
3/8 confezione (118g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaino (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
6 2/3 oz (187g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del 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, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ravioli al formaggio

544 kcal ● 22g proteine ● 14g grassi ● 75g carboidrati ● 8g fibre



salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
ravioli al formaggio congelati
1/2 lbs (227g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelate e grattugiate o affettate
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzata
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)
cipolla rossa, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo al ranch

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



Per singolo pasto:

condimento ranch
2 cucchiaino (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaio (17mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

carote, affettato

3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

carote, affettato

3/4 medio (46g)

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