

Dieta - Menu dieta macro da 2100 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 2217 kcal ● 140g proteine (25%) ● 80g grassi (32%) ● 201g carboidrati (36%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

360 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

300 kcal, 10g proteine, 56g carboidrati netti, 3g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal

Pranzo

805 kcal, 57g proteine, 84g carboidrati netti, 19g grassi



Lenticchie

347 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 panino(i)- 349 kcal



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal

Cena

755 kcal, 55g proteine, 43g carboidrati netti, 35g grassi



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 296 kcal



Ricotta e miele

1 tazza(e)- 249 kcal



Insalata di salmone e carciofi

210 kcal

Giorno 2 2134 kcal ● 146g proteine (27%) ● 80g grassi (34%) ● 181g carboidrati (34%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

360 kcal, 19g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal

Snack

300 kcal, 10g proteine, 56g carboidrati netti, 3g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal

Pranzo

725 kcal, 57g proteine, 41g carboidrati netti, 32g grassi



Lenticchie

174 kcal



Fave al burro

165 kcal



Cosce di pollo al forno

6 oz- 385 kcal

Cena

755 kcal, 60g proteine, 66g carboidrati netti, 23g grassi



Cosce di pollo base

9 oz- 383 kcal



Farro

1 tazze, cotte- 370 kcal

Giorno 3

2085 kcal ● 189g proteine (36%) ● 67g grassi (29%) ● 158g carboidrati (30%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

360 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 1g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal

Pranzo

695 kcal, 91g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal



Fave al burro
165 kcal

Cena

755 kcal, 60g proteine, 66g carboidrati netti, 23g grassi



Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal



Farro
1 tazze, cotte- 370 kcal

Giorno 4

2062 kcal ● 150g proteine (29%) ● 68g grassi (30%) ● 184g carboidrati (36%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

360 kcal, 22g proteine, 28g carboidrati netti, 16g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 1g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal

Pranzo

700 kcal, 45g proteine, 46g carboidrati netti, 33g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Insalata di pollo tzatziki nel pita
1/2 pita(e)- 222 kcal



Semi di zucca
366 kcal

Cena

725 kcal, 69g proteine, 61g carboidrati netti, 19g grassi



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
447 kcal



Purè di patate istantaneo
276 kcal

Giorno 5

2050 kcal ● 159g proteine (31%) ● 79g grassi (35%) ● 150g carboidrati (29%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 16g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Insalata di uova e avocado

133 kcal

Snack

280 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 1g grassi



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Datteri

1/4 tazza- 154 kcal

Pranzo

715 kcal, 56g proteine, 27g carboidrati netti, 39g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

8 oz- 565 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Cena

715 kcal, 71g proteine, 49g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal

Giorno 6

2028 kcal ● 168g proteine (33%) ● 88g grassi (39%) ● 115g carboidrati (23%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 16g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Insalata di uova e avocado

133 kcal

Snack

255 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Beef jerky

146 kcal

Pranzo

715 kcal, 56g proteine, 27g carboidrati netti, 39g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

8 oz- 565 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Cena

715 kcal, 71g proteine, 49g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal

Giorno 7

2118 kcal ● 163g proteine (31%) ● 79g grassi (34%) ● 159g carboidrati (30%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 16g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Insalata di uova e avocado

133 kcal

Snack

255 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Beef jerky

146 kcal

Pranzo

770 kcal, 36g proteine, 98g carboidrati netti, 18g grassi



Panino al formaggio con funghi

323 kcal



Lenticchie

289 kcal



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal

Cena

750 kcal, 86g proteine, 23g carboidrati netti, 34g grassi



Purè di patate istantaneo

52 kcal



Pollo alla marsala

12 oz pollo- 699 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
7 grande (350g)
- burro
5 cucchiaino (23g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 1/2 tazza (565g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 cucchiaio (35g)
- latte intero
3 1/2 tazza(e) (811mL)
- formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)
- noci miste
2 cucchiaio (17g)
- mandorle
1/3 lbs (155g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Prodotti da forno

- pane
6 3/4 oz (192g)
- pane pita
1/2 pita, grande (dia. 16,5 cm) (32g)
- panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)

Dolci

- gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)
- miele
1/4 tazza (70g)

Bevande

- acqua
12 2/3 tazza(e) (3003mL)

Altro

- insalata mista
6 1/2 tazza (195g)
- farro
1 tazza (208g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (88mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaio (75mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (27mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
3 oz (85g)
- tilapia cruda
1 lbs (448g)

Frutta e succhi di frutta

- banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(236g)
- datteri snocciolati
3/4 tazza (150g)
- pere
1 medio (178g)
- Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)
- avocado
1/2 avocado (101g)
- succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
- clementine
4 frutto (296g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle
18 oz (510g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
6 oz (170g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
3 1/2 lbs (1503g)

Snack

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (8g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
- aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (8mL)
- aneto fresco
1/2 cucchiaino di rametti (0g)
- origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- dijon
1 cucchiaino (15g)
- aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)
- jerky di manzo
4 oz (113g)

Cereali e pasta

- farina 00
1/2 tazza(e) (55g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
56 cucchiaino (224g)
- hummus
2 cucchiaino (30g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
4 oz (113g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (677g)
- carciofi, in scatola
1/3 tazza di cuori (56g)
- fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
- cipollotti
1/2 cucchiaino, tritata (3g)
- cetriolo
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
- aglio
1 3/4 spicchio(i) (5g)
- broccoli
6 cucchiaino, tritata (34g)
- zucchine
3/8 medio (74g)
- peperone rosso
3/8 medio (\sim 7 cm lungo, \varnothing 6,5 cm) (45g)
- cipolla
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

- miscela per purè istantaneo**
3 oz (90g)
 - edamame, surgelato, sgusciato**
1 1/2 tazza (177g)
 - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
6 barbabietta(e) (300g)
 - funghi**
1/2 lbs (205g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

Noci

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



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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)

Insalata di uova e avocado

133 kcal ● 7g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
avocado
1/6 avocado (34g)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
uova, sode e raffreddate
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
insalata mista
1 tazza (30g)
uova, sode e raffreddate
3 grande (150g)

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. Servi sopra un letto di verdure.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

1/2 tazza (96g)

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.

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 panino(i) - 349 kcal ● 30g proteine ● 9g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

affettati di tacchino

4 oz (113g)

pane

2 fetta(e) (64g)

hummus

2 cucchiaio (30g)

pomodori

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

insalata mista

1/2 tazza (15g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e 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 cucchiaio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



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.

Fave al burro

165 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



sale

1 1/2 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

3/8 confezione (280 g) (107g)

burro

1/2 cucchiaio (7g)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

6 oz (170g)

timo, essiccato

1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

Fave al burro

165 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



sale

1 1/2 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

3/8 confezione (280 g) (107g)

burro

1/2 cucchiaino (7g)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
 2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
 3. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 pera(e) porzioni

pera
1 medio (178g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo tzatziki nel pita

1/2 pita(e) - 222 kcal ● 26g proteine ● 3g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 pita(e) porzioni

aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
cipollotti
1/2 cucchiaino, tritata (3g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 oz (85g)
pane pita
1/2 pita, grande (dia. 16,5 cm) (32g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi, semplice
2 cucchiaino (35g)
cetriolo, tagliato a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
aglio, tritato
1/4 spicchio (1g)
aneto fresco, tritato
1/2 cucchiaino di rametti (0g)

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.
3. Unire il pollo completamente raffreddato con tutti gli altri ingredienti in una ciotola media.
4. Coprire e mettere in frigorifero fino al momento di servire.
5. Riempire ogni pita grande con una generosa tazza del composto.
6. Servire.

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tilapia impanata alle mandorle

8 oz - 565 kcal ● 54g proteine ● 27g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/3 tazza, a lamelle (36g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
farina 00
1/4 tazza(e) (28g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
2/3 tazza, a lamelle (72g)
tilapia cruda
16 oz (448g)
farina 00
1/2 tazza(e) (55g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaino (25mL)
pomodori
5 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(455g)

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.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino al formaggio con funghi

323 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



funghi
1/2 tazza, tritata (35g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 2/3 cucchiaino (80g)

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.

Clementina

4 clementina(e) - 156 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Dà 4 clementina(e) porzioni

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 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.

Datteri

1/4 tazza - 154 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 34g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

datteri snocciolati
4 cucchiaio (50g)

Per tutti i 3 pasti:

datteri snocciolati
3/4 tazza (150g)

1. Buon appetito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Beef jerky

146 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal ● 10g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

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

Insalata di salmone e carciofi

210 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



salmone in scatola

3 oz (85g)

carciofi, in scatola

1/3 tazza di cuori (56g)

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (30mL)

pomodori, tagliato a metà

1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

1/2 lbs (255g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

18 oz (510g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Farro

1 tazze, cotte - 370 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 66g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 2 pasti:

farro
1 tazza (208g)
acqua
8 tazza(e) (1896mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

447 kcal ● 60g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



pomodori
3 cucchiaio di pomodorini (28g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
broccoli
6 cucchiaio, tritata (34g)
origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
zucchine, affettato
3/8 medio (74g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
3/8 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (45g)
cipolla, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.

Purè di patate istantaneo

276 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 54g carboidrati ● 5g fibre



miscela per purè istantaneo
2 2/3 oz (76g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 1/2 tazza (177g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
6 barbabietta(e) (300g)

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

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 cucchiaino (8g)
dijon
1/2 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Purè di patate istantaneo

52 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



miscela per purè istantaneo
1/2 oz (14g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Pollo alla marsala

12 oz pollo - 699 kcal ● 84g proteine ● 33g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 12 oz pollo porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

brodo vegetale

3/8 tazza(e) (mL)

latte intero

3/8 tazza(e) (90mL)

succo di limone

3/4 cucchiaino (11mL)

aceto balsamico

3/4 cucchiaino (11mL)

funghi, affettato

6 oz (170g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/2 spicchio(i) (5g)

olio, diviso

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
 2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
 3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.
-