

Dieta - Menù dieta macro da 2200 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.strongrastr.com>

Giorno 1 2187 kcal ● 143g proteine (26%) ● 97g grassi (40%) ● 148g carboidrati (27%) ● 37g fibre (7%)

Colazione

425 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Snack

270 kcal, 13g proteine, 38g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Pranzo

775 kcal, 38g proteine, 51g carboidrati netti, 40g grassi



Panino con insalata di uova, avocado e bacon
657 kcal



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Cena

720 kcal, 59g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



Patatine fritte al forno
97 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Giorno 2 2152 kcal ● 141g proteine (26%) ● 94g grassi (39%) ● 149g carboidrati (28%) ● 36g fibre (7%)

Colazione

425 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Snack

270 kcal, 13g proteine, 38g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Pranzo

775 kcal, 38g proteine, 51g carboidrati netti, 40g grassi



Panino con insalata di uova, avocado e bacon
657 kcal



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal

Cena

685 kcal, 57g proteine, 34g carboidrati netti, 32g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal



Lenticchie
231 kcal

Giorno 3

2244 kcal ● 148g proteine (26%) ● 72g grassi (29%) ● 204g carboidrati (36%) ● 47g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 20g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Carote e salsa ranch

173 kcal

Pranzo

845 kcal, 24g proteine, 121g carboidrati netti, 18g grassi



Patata dolce ripiena di ceci

1 1/2 patata/e dolci- 733 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

Cena

755 kcal, 102g proteine, 40g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie

260 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

13 1/3 oz- 494 kcal

Giorno 4

2244 kcal ● 148g proteine (26%) ● 72g grassi (29%) ● 204g carboidrati (36%) ● 47g fibre (8%)

Colazione

320 kcal, 14g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 20g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Carote e salsa ranch

173 kcal

Pranzo

845 kcal, 24g proteine, 121g carboidrati netti, 18g grassi



Patata dolce ripiena di ceci

1 1/2 patata/e dolci- 733 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

Cena

755 kcal, 102g proteine, 40g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie

260 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

13 1/3 oz- 494 kcal

Giorno 5

2233 kcal ● 154g proteine (28%) ● 105g grassi (42%) ● 141g carboidrati (25%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 20g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Carote e salsa ranch

173 kcal

Pranzo

745 kcal, 74g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi



Lenticchie

231 kcal



Spinaci saltati semplici

199 kcal



Petto di pollo al balsamico

8 oz- 316 kcal

Cena

740 kcal, 49g proteine, 59g carboidrati netti, 32g grassi



Pasta alfredo con salmone

627 kcal



Pane all'aglio semplice

1 fetta(e)- 115 kcal

Giorno 6

2160 kcal ● 152g proteine (28%) ● 104g grassi (43%) ● 125g carboidrati (23%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

230 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e)- 232 kcal

Pranzo

745 kcal, 52g proteine, 49g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 1/2 panino(i)- 524 kcal

Cena

760 kcal, 58g proteine, 32g carboidrati netti, 40g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal



Cavolfiore arrosto

231 kcal

Giorno 7

2160 kcal ● 152g proteine (28%) ● 104g grassi (43%) ● 125g carboidrati (23%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

230 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e)- 232 kcal

Pranzo

745 kcal, 52g proteine, 49g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 1/2 panino(i)- 524 kcal

Cena

760 kcal, 58g proteine, 32g carboidrati netti, 40g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal



Cavolfiore arrosto

231 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- uova
16 grande (800g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1/2 oz (14g)
- latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)
- burro
4 cucchiaino (18g)
- yogurt naturale magro
3 tazza (735g)

Frutta e succhi di frutta

- pere
2 medio (356g)
- lamponi
16 lamponi (30g)
- avocado
1 avocado (201g)
- clementine
9 frutto (666g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1 tazza (225g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (272g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- arachidi tostate
14 cucchiaino (128g)

Verdure e prodotti vegetali

- baby carote
52 medio (520g)
- patate
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)
- fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
- patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
- scalogni
1 1/2 spicchio/i (85g)

Altro

- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)
- Glassa balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- salsa alfredo
6 cucchiaino (90g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- insalata mista
1 1/2 tazza (45g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- aglio in polvere
1/4 oz (6g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
- timo, essiccato
1 g (1g)
- paprika
1 pizzico (0g)
- pepe al limone
5 cucchiaino (12g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

Prodotti da forno

- pane
18 oz (512g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (72mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (54mL)
- condimento ranch
1/2 tazza (120mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (31mL)

Prodotti a base di pollame

- spinaci freschi
9 1/2 tazza(e) (285g)
- peperone
1 1/2 piccolo (111g)
- cipolla
3/4 piccolo (53g)
- aglio
1 spicchio (3g)
- pomodori
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)
- cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Bevande

- polvere proteica
2 cucchiaino (12g)
- acqua
5 2/3 tazza(e) (1344mL)

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 lbs (1198g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
6 oz (170g)
- tilapia cruda
15 oz (420g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
- farina 00
3/8 tazza(e) (52g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
5 oz (139g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
3/4 lbs (340g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaio (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

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.

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)

polvere proteica

1 cucchiaio (6g)

lamponi

8 lamponi (15g)

nibs di cacao

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

polvere proteica

2 cucchiaio (12g)

lamponi

16 lamponi (30g)

nibs di cacao

2 cucchiaino (7g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta (32g)

hummus

2 1/2 cucchiaio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

2 fetta (64g)

hummus

5 cucchiaio (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
peperone, tritato
1 1/2 piccolo (111g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con insalata di uova, avocado e bacon

657 kcal ● 36g proteine ● 39g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (2g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
uova, sode e raffreddato
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
avocado
1 avocado (201g)
pane
4 fetta (128g)
uova, sode e raffreddato
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Unisci le uova, l'avocado, il sale e l'aglio in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
5. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
6. Servi.
7. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

clementine
3 frutto (222g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
6 frutto (444g)

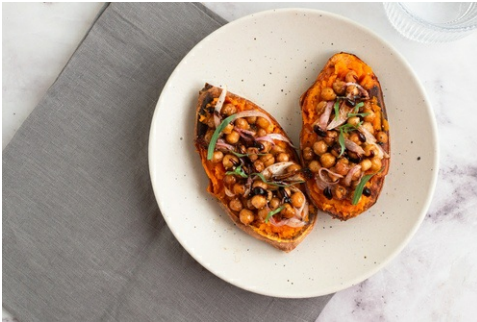
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Patata dolce ripiena di ceci

1 1/2 patata/e dolci - 733 kcal ● 23g proteine ● 17g grassi ● 96g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
Glassa balsamica
3/4 cucchiaio (11mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (336g)
patate dolci, tagliato a metà per il lungo
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
scalogni, tritato
3/4 spicchio/i (43g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
Glassa balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
patate dolci, tagliato a metà per il lungo
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
scalogni, tritato
1 1/2 spicchio/i (85g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostiti in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostiti per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempi con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

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.

Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.\r\nScalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 1/2 panino(i) - 524 kcal ● 45g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino

6 oz (170g)

pane

3 fetta(e) (96g)

hummus

3 cucchiaio (45g)

pomodori

3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)

insalata mista

3/4 tazza (23g)

olio

3/8 cucchiaino (2mL)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino

3/4 lbs (340g)

pane

6 fetta(e) (192g)

hummus

6 cucchiaio (90g)

pomodori

6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

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.

Snack 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.

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e salsa ranch

173 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

baby carote
12 medio (120g)
condimento ranch
2 cucchiaino (30mL)

Per tutti i 3 pasti:

baby carote
36 medio (360g)
condimento ranch
6 cucchiaino (90mL)

1. Taglia le carote a strisce sottili. Servi con la salsa ranch per intingere.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e) - 232 kcal ● 19g proteine ● 6g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 1/2 tazza (368g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro
3 tazza (735g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



patate

1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

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

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Pollo al ranch

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



Dà 8 oz porzioni

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)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 coscia - 452 kcal ● 41g proteine ● 32g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 coscia porzioni

formaggio erborinato (blue cheese)

1/2 oz (14g)

timo, essiccato

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

paprika

1 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:
acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

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.

Petto di pollo al limone e pepe

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

pepe al limone

2 1/2 cucchiaino (6g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 2/3 lbs (747g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pepe al limone

5 cucchiaino (12g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
 2. IN PADELLA
 3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
 4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 5. AL FORNO
 6. Preriscalda il forno a 400 °F.
 7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
 8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
 9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
 10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
 11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
 12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta alfredo con salmone

627 kcal ● 45g proteine ● 27g grassi ● 47g carboidrati ● 3g fibre



salmone
6 oz (170g)
spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
salsa alfredo
6 cucchiaio (90g)
pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso su una teglia e condiscilo con un po' di sale e pepe. Cuoci in forno per 14-16 minuti finché il salmone non si sfalda.
4. Nel frattempo, scalda la salsa alfredo in una casseruola a fuoco medio fino a che non inizia a sobbollire. Aggiungi gli spinaci e mescola. Cuoci per 1-2 minuti finché gli spinaci non appassiscono.
5. Togli il salmone dal forno e, quando è abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a grossi pezzi.
6. Metti la pasta nel piatto e versa sopra la salsa alfredo. Completa con il salmone e un po' di pepe. Servi.

Pane all'aglio semplice

1 fetta(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 fetta(e) porzioni

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
aglio in polvere
1/2 pizzico (0g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaio, a lamelle (34g)
tilapia cruda
1/2 lbs (210g)
farina 00
1/6 tazza(e) (26g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaio, a lamelle (68g)
tilapia cruda
15 oz (420g)
farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Cavolfiore arrosto

231 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
cavolfiore, tagliato a cimette
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
cavolfiore, tagliato a cimette
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostiti fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.