

Dieta - Menu dieta macro da 2300 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

2287 kcal ● 203g proteine (35%) ● 77g grassi (30%) ● 169g carboidrati (30%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

395 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 10g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Cavolo riccio e uova
95 kcal

Snack

375 kcal, 28g proteine, 52g carboidrati netti, 1g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

740 kcal, 74g proteine, 56g carboidrati netti, 22g grassi



Succo di frutta
1 3/4 tazza(e)- 201 kcal



Bowl shawarma di pollo
10 oz di pollo- 541 kcal

Cena

775 kcal, 76g proteine, 16g carboidrati netti, 43g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Tritato di tacchino base
13 1/3 oz- 625 kcal



Patatine di patata dolce
88 kcal

Giorno 2

2345 kcal ● 175g proteine (30%) ● 58g grassi (22%) ● 252g carboidrati (43%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

395 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 10g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Cavolo riccio e uova
95 kcal

Snack

375 kcal, 28g proteine, 52g carboidrati netti, 1g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

740 kcal, 74g proteine, 56g carboidrati netti, 22g grassi



Succo di frutta
1 3/4 tazza(e)- 201 kcal



Bowl shawarma di pollo
10 oz di pollo- 541 kcal

Cena

830 kcal, 48g proteine, 98g carboidrati netti, 24g grassi



Burrito di manzo
1 burrito- 668 kcal



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 3

2359 kcal ● 160g proteine (27%) ● 64g grassi (24%) ● 231g carboidrati (39%) ● 54g fibre (9%)

Colazione

395 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 10g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Cavolo riccio e uova
95 kcal

Snack

375 kcal, 28g proteine, 52g carboidrati netti, 1g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

780 kcal, 50g proteine, 87g carboidrati netti, 21g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Bagel con tacchino e avocado
1/2 panino(i)- 350 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

805 kcal, 59g proteine, 46g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di ceci facile
350 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Giorno 4

2331 kcal ● 161g proteine (28%) ● 98g grassi (38%) ● 161g carboidrati (28%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

415 kcal, 30g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi



Uova strapazzate semplici
3 uovo(i)- 238 kcal



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
177 kcal

Snack

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



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Bagel piccolo tostato con burro
1/2 bagel(i)- 120 kcal

Pranzo

780 kcal, 50g proteine, 87g carboidrati netti, 21g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Bagel con tacchino e avocado
1/2 panino(i)- 350 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

805 kcal, 59g proteine, 46g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di ceci facile
350 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Giorno 5

2274 kcal ● 162g proteine (29%) ● 128g grassi (51%) ● 91g carboidrati (16%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

415 kcal, 30g proteine, 9g carboidrati netti, 28g grassi



Uova strapazzate semplici
3 uovo(i)- 238 kcal



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
177 kcal

Snack

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



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Bagel piccolo tostato con burro
1/2 bagel(i)- 120 kcal

Pranzo

775 kcal, 29g proteine, 53g carboidrati netti, 44g grassi



Wrap di tacchino con formaggio spalmabile e avocado
2 wrap(i)- 773 kcal

Cena

755 kcal, 80g proteine, 11g carboidrati netti, 38g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
12 oz- 444 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
313 kcal

Giorno 6

2267 kcal ● 163g proteine (29%) ● 91g grassi (36%) ● 163g carboidrati (29%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 24g proteine, 39g carboidrati netti, 10g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Pancake proteici alla zucca
200 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

300 kcal, 21g proteine, 23g carboidrati netti, 11g grassi



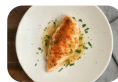
Strisce di peperone e hummus
170 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

745 kcal, 51g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi



Petti di pollo alla Caesar
6 2/3 oz- 383 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Cena

855 kcal, 66g proteine, 56g carboidrati netti, 36g grassi



Padella piccante di tacchino e ceci
559 kcal



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal

Giorno 7

2267 kcal ● 163g proteine (29%) ● 91g grassi (36%) ● 163g carboidrati (29%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 24g proteine, 39g carboidrati netti, 10g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Pancake proteici alla zucca
200 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

300 kcal, 21g proteine, 23g carboidrati netti, 11g grassi



Strisce di peperone e hummus
170 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

745 kcal, 51g proteine, 45g carboidrati netti, 36g grassi



Petti di pollo alla Caesar
6 2/3 oz- 383 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal



Pomodori al forno
3 pomodoro(i)- 179 kcal

Cena

855 kcal, 66g proteine, 56g carboidrati netti, 36g grassi



Padella piccante di tacchino e ceci
559 kcal



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
9 contenitore (1530g)
- insalata mista
4 cucchiaio (8g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
15 arancia (2310g)
- succo di frutta
28 fl oz (840mL)
- banana
5 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (590g)
- avocado
2 1/2 avocado (485g)
- succo di lime
1 fl oz (30mL)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (74mL)
- olio d'oliva
1/2 oz (16mL)
- maionese
1 cucchiaio (15mL)
- condimento Caesar
1/4 tazza (49g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
23 medio (1006g)
- formaggio feta
3 oz (85g)
- formaggio cheddar
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
- yogurt greco scremato, naturale
3/4 contenitore (123g)
- formaggio
2 oz (56g)
- burro
1/2 cucchiaio (7g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
2 cucchiaio (29g)
- formaggio parmigiano
3 1/3 cucchiaio (17g)
- latte intero
4 tazza(e) (960mL)

Verdure e prodotti vegetali

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
4 g (4g)
- cumino macinato
1 cucchiaio (6g)
- aglio in polvere
1 cucchiaio (9g)
- paprika
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe nero
1 g (1g)
- miscela per taco
1 1/2 cucchiaio (13g)
- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
- timo, essiccato
1/2 cucchiaio, macinato (2g)
- senape
2 cucchiaino o 1 bustina (10g)
- pepe al limone
3/4 cucchiaio (5g)
- cannella
4 pizzico (1g)
- noce moscata
2 pizzico (1g)
- zenzero in polvere
3 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1274g)
- tacchino macinato, crudo
1 1/2 lbs (718g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/2 lbs (237g)
- ceci in scatola
2 1/4 lattina/e (1008g)

Bevande

- acqua
1 1/2 tazza(e) (341mL)

- foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- pomodori**
10 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1279g)
- cipolla**
2 medio (dia. 6,4 cm) (238g)
- patate dolci**
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (496g)
- spinaci freschi**
3 tazza(e) (90g)
- lattuga romana (romaine)**
1/8 testa (28g)
- prezzemolo fresco**
4 1/2 rametti (5g)
- peperone**
3 1/2 grande (566g)
- pomodori secchi**
1 oz (28g)
- purea di zucca**
2 cucchiaio (31g)
- purea di pomodoro**
3/4 lattina piccola (170g)
- carote**
1 1/2 grande (108g)
- aglio**
1 1/2 spicchio(i) (5g)

- polvere proteica, vaniglia**
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina**
4 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (215g)
- bagel**
1 2/3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (174g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)**
5 oz (142g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
4 cucchiaio (46g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
1 1/2 cucchiaio (1mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
2 lattina (344g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino**
6 oz (173g)

Cereali per la colazione

- focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
1 1/2 cucchiaio (8g)

Dolci

- sciroppo d'acero**
2 cucchiaio (30mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
6 arancia (924g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaio, tritata (10g)
sale
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate semplici

3 uovo(i) - 238 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

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.

Omelette piccante con pomodori secchi e feta

177 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
formaggio feta
2 cucchiaino, sbriciolata (19g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
formaggio feta
4 cucchiaino, sbriciolata (38g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile. Mescola il timo, la cayenna e un po' di pepe.
2. Scalda l'olio in una padella e aggiungi il composto di uova distribuendolo in modo uniforme.
3. Cospargi il resto degli ingredienti sull'uovo e lascia cuocere per un minuto o due.
4. Con una spatola, piega metà dell'omelette sull'altra metà e continua a cuocere per un altro minuto o due finché non è completamente cotta. Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pancake proteici alla zucca

200 kcal ● 17g proteine ● 3g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di zucca

1 cucchiaio (15g)

banana

1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (30g)

uova

1/2 extra large (28g)

cannella

2 pizzico (1g)

noce moscata

1 pizzico (0g)

fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

3/4 cucchiaio (4g)

sciroppo d'acero

1 cucchiaio (15mL)

polvere proteica, vaniglia

1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di zucca

2 cucchiaio (31g)

banana

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

uova

1 extra large (56g)

cannella

4 pizzico (1g)

noce moscata

2 pizzico (1g)

fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1 1/2 cucchiaio (8g)

sciroppo d'acero

2 cucchiaio (30mL)

polvere proteica, vaniglia

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mettere tutti gli ingredienti (tranne lo sciroppo d'acero) in un robot da cucina o frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio.
2. Spruzzare un po' di spray antiaderente in una padella e scaldare a fuoco medio.
3. Versare circa 1/4 di tazza di pastella nella padella per ogni pancake. Cuocere per circa 2-3 minuti poi girare e cuocere l'altro lato per un minuto circa.
4. Guarnire con sciroppo d'acero.
5. Per conservare i pancake avanzati: avvolgerli bene nella pellicola e conservare in frigorifero fino a 2 giorni. Riscaldare al microonde.

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

1 3/4 tazza(e) - 201 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 44g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
14 fl oz (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
28 fl oz (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bowl shawarma di pollo

10 oz di pollo - 541 kcal ● 72g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
formaggio feta
2 1/2 cucchiaio (24g)
hummus
2 1/2 cucchiaio (38g)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
aglio in polvere
1 1/4 cucchiaino (4g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, affettato
10 cucchiaio di pomodorini (93g)
cipolla, affettato
3 1/3 cucchiaio, affettata (24g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
formaggio feta
5 cucchiaio (47g)
hummus
5 cucchiaio (75g)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (8g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
pomodori, affettato
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
cipolla, affettato
6 2/3 cucchiaio, affettata (48g)

1. Ricopri il pollo con olio e strofina cumino e aglio in polvere su tutta la superficie.
 2. Aggiungi il pollo in una padella o in una piastra antiaderente a fuoco medio e cuoci fino alla cottura, circa 10 minuti per lato.
 3. Nel frattempo, mescola pomodori, cipolla e feta.
 4. Taglia il pollo a fette e componi la bowl con pollo, insalata di pomodori e hummus. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel con tacchino e avocado

1/2 panino(i) - 350 kcal ● 19g proteine ● 16g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
1 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (20g)
insalata mista
2 cucchiaio (4g)
maionese
1/2 cucchiaio (8mL)
affettati di tacchino
2 oz (57g)
formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
avocado, a fette
1/8 avocado (25g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
2 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (40g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
affettati di tacchino
4 oz (113g)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

1. Prepara il panino secondo i tuoi gusti.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)

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

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap di tacchino con formaggio spalmabile e avocado

2 wrap(i) - 773 kcal ● 29g proteine ● 44g grassi ● 53g carboidrati ● 12g fibre



Dà 2 wrap(i) porzioni

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

pomodori

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

formaggio cremoso (cream cheese)

2 cucchiaio (29g)

senape

2 cucchiaino o 1 bustina (10g)

affettati di tacchino

4 fetta (60g)

formaggio

4 cucchiaio, grattugiata (28g)

avocado

4 fette (100g)

lattuga romana (romaine)

2 foglia interna (12g)

1. Spalma il formaggio cremoso e la senape sulla tortilla.
2. Disponi l'insalata tritata sulla tortilla e premi l'insalata nel formaggio cremoso e nella senape. Adagia il tacchino sopra l'insalata e cospargi con il formaggio grattugiato. Completa la tortilla con fette di pomodoro e avocado.
3. Arrotola la tortilla ben stretta e tagliala a metà con un taglio leggermente diagonale.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petti di pollo alla Caesar

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 2/3 oz (189g)

condimento Caesar

5 cucchiaino (24g)

formaggio parmigiano

5 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (378g)

condimento Caesar

1/4 tazza (49g)

formaggio parmigiano

1/4 tazza (17g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

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

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Pomodori al forno

3 pomodoro(i) - 179 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
6 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (546g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
Taglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.
Cuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
banana, congelato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
3 arancia (462g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

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 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.
-

Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/4 cucchiaino (4g)
bagel
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(35g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/2 cucchiaino (7g)
bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma il burro.
 3. Buon appetito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Strisce di peperone e hummus

170 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
2/3 tazza (162g)
peperone
2 medio (238g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.

Tritato di tacchino base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

13 1/3 oz (378g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Patatine di patata dolce

88 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio in polvere

2/3 pizzico (0g)

paprika

2/3 pizzico (0g)

sale

2/3 pizzico (1g)

pepe nero

1/3 pizzico, macinato (0g)

patate dolci, pelato

2 2/3 oz (76g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
 2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
 3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
 4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
 5. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Burrito di manzo

1 burrito - 668 kcal ● 45g proteine ● 24g grassi ● 61g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 burrito porzioni

tortillas di farina

1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)

formaggio cheddar

2 cucchiaino, grattugiato (14g)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaino (18g)

pomodori

1/4 pomodoro roma (20g)

lattuga romana (romaine)

1/3 tazza grattugiata (16g)

miscela per taco

1 1/2 cucchiaino (13g)

carne macinata di manzo (93% magra)

5 oz (142g)

1. Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la carne macinata e cuoci, sbriciolandola con un cucchiaino, finché è dorata, circa 8-10 minuti.
2. Aggiungi il condimento per taco e un piccolo spruzzo d'acqua, mescolando fino a che è ben amalgamato. Spegni il fuoco.
3. Per assemblare il burrito, metti la carne macinata al centro della tortilla e aggiungi lattuga romana, pomodori, yogurt greco e formaggio cheddar grattugiato. Arrotola il burrito strettamente e servi.
4. Nota per il meal prep: per preparare in anticipo, cuoci la carne macinata e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. Quando sei pronto per assemblare, riscalda la carne e aggiungi le guarnizioni fresche prima di arrotolare.

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaino (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo al limone e pepe

12 oz - 444 kcal ● 76g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

pepe al limone

3/4 cucchiaino (5g)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre

**cipolla**

4 cucchiaino, tritato (20g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

2/3 avocado (134g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (82g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Padella piccante di tacchino e ceci

559 kcal ● 50g proteine ● 20g grassi ● 32g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
tacchino macinato, crudo
6 oz (170g)
purea di pomodoro
3/8 lattina piccola (85g)
acqua
1/8 tazza(e) (22mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
6 cucchiaino, tritata (15g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaino (53g)
cumino macinato
1 1/2 pizzico (0g)
zenzero in polvere
1 1/2 pizzico (0g)
peperoncino rosso tritato
1 1/2 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
3 pizzico (1g)
paprika
1 1/2 pizzico (0g)
cipolla, a dadini
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
carote, tagliato a bastoncini corti
3/4 grande (54g)
ceci in scatola, scolato
3/8 lattina/e (168g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (6mL)
tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)
purea di pomodoro
3/4 lattina piccola (170g)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
zenzero in polvere
3 pizzico (1g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
paprika
3 pizzico (1g)
cipolla, a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
carote, tagliato a bastoncini corti
1 1/2 grande (108g)
ceci in scatola, scolato
3/4 lattina/e (336g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e carote e soffriggi finché non si ammorbidiscono, 5-10 minuti. Aggiungi l'aglio e cuoci finché non è fragrante, circa 1 minuto.
2. Aggiungi il tacchino macinato e sbriciolalo, cuocendo finché non è dorato e cotto.
3. Mescola le spezie e una generosa presa di sale e pepe, poi aggiungi la passata di pomodoro e l'acqua e porta a sobbollire.
4. Aggiungi i ceci e il cavolo riccio e cuoci finché i ceci non sono ben riscaldati e il cavolo appassito, un paio di minuti.
5. Servi e guarnisci con yogurt.

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.