

Dieta - Menu dieta macro da 2400 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

2378 kcal ● 205g proteine (34%) ● 107g grassi (41%) ● 114g carboidrati (19%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 50g carboidrati netti, 16g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

350 kcal, 13g proteine, 20g carboidrati netti, 21g grassi



Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal



Strisce di peperone e hummus
213 kcal

Pranzo

785 kcal, 96g proteine, 12g carboidrati netti, 35g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
14 oz- 518 kcal



Piselli sugar snap al burro
268 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteine, 32g carboidrati netti, 36g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal



Patatine fritte al forno
193 kcal

Giorno 2

2447 kcal ● 162g proteine (26%) ● 127g grassi (47%) ● 134g carboidrati (22%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 50g carboidrati netti, 16g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

350 kcal, 13g proteine, 20g carboidrati netti, 21g grassi



Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal



Strisce di peperone e hummus
213 kcal

Pranzo

855 kcal, 53g proteine, 32g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteine, 32g carboidrati netti, 36g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal



Patatine fritte al forno
193 kcal

Giorno 3

2374 kcal ● 165g proteine (28%) ● 94g grassi (36%) ● 188g carboidrati (32%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 23g proteine, 50g carboidrati netti, 16g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

300 kcal, 6g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal

Pranzo

835 kcal, 53g proteine, 66g carboidrati netti, 34g grassi



Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal



Taco di pesce
2 tortilla(e)- 778 kcal

Cena

790 kcal, 83g proteine, 31g carboidrati netti, 34g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal

Giorno 4

2366 kcal ● 160g proteine (27%) ● 83g grassi (32%) ● 217g carboidrati (37%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 18g proteine, 79g carboidrati netti, 5g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal

Snack

300 kcal, 6g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal

Pranzo

835 kcal, 53g proteine, 66g carboidrati netti, 34g grassi



Riso bianco
1/4 tazza di riso cotto- 55 kcal



Taco di pesce
2 tortilla(e)- 778 kcal

Cena

790 kcal, 83g proteine, 31g carboidrati netti, 34g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Riso bianco al burro
121 kcal

Giorno 5

2413 kcal ● 151g proteine (25%) ● 82g grassi (31%) ● 239g carboidrati (40%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 18g proteine, 79g carboidrati netti, 5g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Yogurt magro

2 vasetto(i)- 362 kcal

Snack

355 kcal, 24g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

820 kcal, 54g proteine, 63g carboidrati netti, 35g grassi



Wrap con pollo alla griglia e hummus

2 wrap(s)- 683 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Cena

790 kcal, 55g proteine, 67g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata Caprese

178 kcal



Saltato di maiale con riso

615 kcal

Giorno 6

2391 kcal ● 162g proteine (27%) ● 110g grassi (41%) ● 147g carboidrati (25%) ● 41g fibre (7%)

Colazione

380 kcal, 20g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Snack

355 kcal, 24g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

820 kcal, 54g proteine, 63g carboidrati netti, 35g grassi



Wrap con pollo alla griglia e hummus

2 wrap(s)- 683 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteine, 23g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Giorno 7

2372 kcal ● 153g proteine (26%) ● 99g grassi (37%) ● 181g carboidrati (31%) ● 36g fibre (6%)

Colazione

380 kcal, 20g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Snack

355 kcal, 24g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

800 kcal, 45g proteine, 97g carboidrati netti, 23g grassi



Curry di pollo con riso

521 kcal



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal



Insalata mista semplice

136 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteine, 23g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lbs (680g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1505g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (63mL)
- olio d'oliva
1 oz (26mL)
- condimento per insalata
1 1/4 tazza (304mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/2 cucchiaino (12mL)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
4 1/3 tazza (624g)
- patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)
- peperone
5 grande (790g)
- pomodori
7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (915g)
- cavolo
1/2 tazza, grattugiata (35g)
- verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
- cetriolo
1 tazza, fette (104g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
- cipolla
3/4 piccolo (53g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
13 grande (650g)
- burro
3/8 stecca (42g)
- yogurt magro aromatizzato
4 contenitore (170 g) (680g)
- mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)
- formaggio feta
1/2 tazza (75g)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
8 media (Ø 6,8 cm) (1200g)
- succo di frutta
34 fl oz (1020mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe al limone
2 1/2 cucchiaino (6g)
- pepe nero
2 1/2 g (2g)
- sale
11 g (11g)
- condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (18g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
1/2 oz (17g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati
1/3 tazza (46g)
- mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
3/4 lbs (323g)

Altro

- insalata mista
4 1/2 confezione (155 g) (702g)
- cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (302g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2 3/4 cucchiaino (45g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)
- salsa al curry
1/3 vasetto (425 g) (142g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaino (26mL)

Bevande

- acqua
1 3/4 tazza (422mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

- Pompelmo**
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)
- lime**
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
- avocado**
2 1/2 avocado (503g)
- olive verdi**
24 grande (106g)
- arancia**
2 arancia (308g)
- mele**
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- succo di lime**
1 cucchiaio (15mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo**
4 filetto/i 115 g (453g)
- tonno in scatola**
3 lattina (516g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina**
8 tortilla (Ø ~18–20 cm) (392g)
- pane**
2 fetta (64g)

Snack

- piccola barretta di granola**
4 barretta (100g)

Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata**
6 oz (170g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

uova
9 grande (450g)

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.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
4 contenitore (170 g) (680g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo al limone e pepe

14 oz - 518 kcal ● 89g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 14 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

14 oz (392g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (7mL)

pepe al limone

2 1/2 cucchiaino (6g)

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.

Piselli sugar snap al burro

268 kcal ● 7g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

burro

5 cucchiaino (23g)

piselli sugar snap surgelati

1 2/3 tazza (240g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni
salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaino (27mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
2/3 lbs (302g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Pompelmo

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



Dà 1 pompelmo porzioni
Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Riso bianco

1/4 tazza di riso cotto - 55 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)

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.
-

Taco di pesce

2 tortilla(e) - 778 kcal ● 52g proteine ● 34g grassi ● 54g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
2 filetto/i 115 g (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
lime
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
cavolo
4 cucchiaino, grattugiata (18g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (98g)
avocado, passato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
4 filetto/i 115 g (453g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
lime
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (18g)
cavolo
1/2 tazza, grattugiata (35g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18-20 cm) (196g)
avocado, passato
1 avocado (201g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
 2. Spruzzare una teglia con spray antiaderente.
 3. Spennellare il pesce con olio su tutti i lati e cospargere il condimento cajun su tutta la superficie.
 4. Mettere sulla teglia e cuocere per 12-15 minuti.
 5. Nel frattempo schiacciare un avocado e aggiungere un po' di succo di lime e sale/pepe a piacere.
 6. Scaldare una tortilla in una padella o nel microonde.
 7. Quando il pesce è pronto, trasferirlo nella tortilla e guarnire con avocado, cavolo e una fetta di lime.
 8. Servire.
 9. Per gli avanzi: conservare il pesce avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscaldare e assemblare il taco.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Wrap con pollo alla griglia e hummus

2 wrap(s) - 683 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 55g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 oz (142g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
hummus
4 cucchiaino (60g)
formaggio feta
4 cucchiaino (38g)
 cetriolo, tritato
1/2 tazza, fette (52g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (284g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)
insalata mista
1 tazza (30g)
hummus
1/2 tazza (120g)
formaggio feta
1/2 tazza (75g)
 cetriolo, tritato
1 tazza, fette (104g)
pomodori, tritato
4 fetta/e sottili/piccole (60g)

1. Condisci il pollo con un pizzico di sale/pepe. Griglia o cuoci il pollo in padella antiaderente fino a cottura completa. Quando è abbastanza freddo da toccarlo, taglia il pollo a pezzi.
 2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il pollo. Arrotola la tortilla e servi.
-

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Curry di pollo con riso

521 kcal ● 40g proteine ● 13g grassi ● 57g carboidrati ● 3g fibre



riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

salsa al curry

1/3 vasetto (425 g) (142g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti da 1/2 pollice

1/3 lbs (149g)

1. Cuocere il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, cuocere i cubetti di pollo in una padella antiaderente fino a quando sono quasi cotti.
3. Scolare l'eventuale liquido in eccesso e versare la salsa al curry. Portare a sobbollire e cuocere fino a quando il pollo è cotto.
4. Servire il curry di pollo sul riso.

Succo di frutta

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



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta

10 fl oz (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Strisce di peperone e hummus

213 kcal ● 9g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

hummus
6 1/2 cucchiaino (101g)
peperone
1 1/4 medio (149g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
13 cucchiaino (203g)
peperone
2 1/2 medio (298g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Barretta di granola piccola

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



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
4 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

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.

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati

2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e foderla 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. Arrostisci 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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

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

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
3/4 cucchiaino (11g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata Caprese

178 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)
insalata mista
3/8 confezione (155 g) (65g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (5g)
vinaigrette balsamica
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori, tagliato a metà
6 2/3 cucchiaino di pomodorini (62g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Saltato di maiale con riso

615 kcal ● 44g proteine ● 19g grassi ● 61g carboidrati ● 6g fibre



riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

verdure miste surgelate

1/2 confezione 280 g (142g)

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

2 2/3 cucchiaio (45g)

olio, diviso

1/4 cucchiaio (4mL)

lonza di maiale disossata, a cubetti

6 oz (170g)

1. In una pentola con coperchio, aggiungere l'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire con il coperchio. La temperatura sarà corretta quando un po' di vapore fuoriesce visibilmente dal coperchio. Tenere il coperchio chiuso per 20 minuti senza sollevarlo. Quando è pronto, sgranare con una forchetta e mettere da parte.
2. Nel frattempo, scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il maiale a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il maiale e mettere da parte.
3. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
4. Rimettere il maiale nella padella e mescolare.
5. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
6. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del maiale.
7. Servire sul riso.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaio (90mL)

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

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

peperone

1 1/2 grande (246g)

cipolla

3/8 piccolo (26g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

sale

3 pizzico (1g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperone

3 grande (492g)

cipolla

3/4 piccolo (53g)

tonno in scatola, scolato

3 lattina (516g)

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.
-