

# Dieta - Menu dieta macro da 2600 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** 2637 kcal ● 181g proteine (27%) ● 102g grassi (35%) ● 206g carboidrati (31%) ● 43g fibre (7%)

## Colazione

430 kcal, 19g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
164 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

## Snack

345 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



**Carote e hummus**  
205 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

## Pranzo

945 kcal, 63g proteine, 84g carboidrati netti, 33g grassi



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
85 kcal



**Patate dolci con pollo al pesto**  
2 patate dolci- 862 kcal

## Cena

920 kcal, 79g proteine, 60g carboidrati netti, 36g grassi



**Hamburger teriyaki**  
2 hamburger(i)- 799 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
119 kcal

**Giorno 2** 2640 kcal ● 176g proteine (27%) ● 106g grassi (36%) ● 202g carboidrati (31%) ● 43g fibre (7%)

## Colazione

430 kcal, 19g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
164 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

## Snack

345 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



**Carote e hummus**  
205 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

## Pranzo

950 kcal, 59g proteine, 80g carboidrati netti, 36g grassi



**Anacardi tostati**  
1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 lattina(e)- 741 kcal

## Cena

920 kcal, 79g proteine, 60g carboidrati netti, 36g grassi



**Hamburger teriyaki**  
2 hamburger(i)- 799 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
119 kcal

## Giorno 3

2643 kcal ● 174g proteine (26%) ● 116g grassi (39%) ● 175g carboidrati (27%) ● 51g fibre (8%)

### Colazione

430 kcal, 19g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
164 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Snack

340 kcal, 35g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt e cetriolo**  
264 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Pranzo

950 kcal, 59g proteine, 80g carboidrati netti, 36g grassi



**Anacardi tostati**  
1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 lattina(e)- 741 kcal

### Cena

925 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 54g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
239 kcal



**Insalata di avocado, mela e pollo**  
687 kcal

## Giorno 4

2627 kcal ● 178g proteine (27%) ● 147g grassi (51%) ● 113g carboidrati (17%) ● 34g fibre (5%)

### Colazione

410 kcal, 24g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi



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



**Uova strapazzate al pesto**  
2 uova- 198 kcal



**Bastoncini di sedano**  
1 gambo di sedano- 7 kcal

### Snack

340 kcal, 35g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt e cetriolo**  
264 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Pranzo

955 kcal, 58g proteine, 48g carboidrati netti, 57g grassi



**Anacardi tostati**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Yogurt magro**  
1 vasetto(i)- 181 kcal



**Philly cheesesteak in involtini di lattuga**  
3 involtino(i) di lattuga- 668 kcal

### Cena

925 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 54g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
239 kcal



**Insalata di avocado, mela e pollo**  
687 kcal

## Giorno 5

2567 kcal ● 178g proteine (28%) ● 151g grassi (53%) ● 94g carboidrati (15%) ● 30g fibre (5%)

### Colazione

410 kcal, 24g proteine, 14g carboidrati netti, 27g grassi



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



**Uova strapazzate al pesto**  
2 uova- 198 kcal



**Bastoncini di sedano**  
1 gambo di sedano- 7 kcal

### Snack

295 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Strisce di peperone e hummus**  
170 kcal

### Pranzo

920 kcal, 54g proteine, 29g carboidrati netti, 60g grassi



**Anacardi tostati**  
1/2 tazza(e)- 417 kcal



**Insalata di pollo e avocado**  
500 kcal

### Cena

945 kcal, 80g proteine, 27g carboidrati netti, 54g grassi



**Pollo alla Caprese**  
8 oz- 597 kcal



**Latte**  
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
163 kcal

## Giorno 6

2571 kcal ● 165g proteine (26%) ● 110g grassi (38%) ● 193g carboidrati (30%) ● 38g fibre (6%)

### Colazione

505 kcal, 28g proteine, 22g carboidrati netti, 32g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
108 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Snack

295 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Strisce di peperone e hummus**  
170 kcal

### Pranzo

870 kcal, 61g proteine, 74g carboidrati netti, 30g grassi



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



**Insalata di pollo al miele e senape**  
554 kcal



**Uva**  
77 kcal

### Cena

905 kcal, 54g proteine, 72g carboidrati netti, 39g grassi



**Taco di pesce**  
2 tortilla(e)- 778 kcal



**Riso integrale al burro**  
125 kcal

## Giorno 7

2571 kcal ● 165g proteine (26%) ● 110g grassi (38%) ● 193g carboidrati (30%) ● 38g fibre (6%)

### Colazione

505 kcal, 28g proteine, 22g carboidrati netti, 32g grassi



#### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



#### Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal



#### Semi di zucca

183 kcal

### Snack

295 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 9g grassi



#### Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



#### Strisce di peperone e hummus

170 kcal

### Pranzo

870 kcal, 61g proteine, 74g carboidrati netti, 30g grassi



#### Barretta di granola piccola

2 barretta(e)- 238 kcal



#### Insalata di pollo al miele e senape

554 kcal



#### Uva

77 kcal

### Cena

905 kcal, 54g proteine, 72g carboidrati netti, 39g grassi



#### Taco di pesce

2 tortilla(e)- 778 kcal



#### Riso integrale al burro

125 kcal

---

## Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
1 1/2 lbs (680g)
- sirloin crudo  
6 oz (170g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo  
2 3/4 cetriolo (21 cm) (814g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
2 1/4 lbs (1021g)
- aglio  
6 3/4 spicchio(i) (20g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (182g)
- sedano crudo  
1/4 mazzo (138g)
- patate dolci  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- baby carote  
40 medio (400g)
- lattuga romana (romaine)  
3 foglia interna (18g)
- peperone  
3 grande (468g)
- cipolla  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (93g)
- piselli sugar snap surgelati  
1 1/3 tazza (192g)
- cavolini di Bruxelles  
5 germogli (95g)
- cavolo  
1/2 tazza, grattugiata (35g)

## Altro

- salsa teriyaki  
4 cucchiaio (60mL)
- insalata mista  
1 confezione (155 g) (172g)
- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (3g)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
4 panino(i) (204g)
- tortillas di farina  
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

## Dolci

- zucchero  
2 1/2 cucchiaio (33g)
- miele  
4 oz (110g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
3 1/2 tazza(e) (811mL)
- uova  
19 1/3 grande (967g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
2 tazza (560g)
- yogurt magro aromatizzato  
1 contenitore (170 g) (170g)
- formaggio provolone  
1 1/2 fetta(e) (42g)
- mozzarella fresca  
2 oz (57g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/2 tazza (339g)
- burro  
3/4 cucchiaio (11g)

## Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)  
1 1/4 tazza (100g)

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
4 1/4 media (Ø 7,5 cm) (774g)
- succo di lime  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- avocado  
3 1/4 avocado (653g)
- lime  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
- uva  
2 2/3 tazza (245g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 1/3 lbs (1500g)

## Zuppe, salse e sughi

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (112mL)
- condimento per insalata  
1 cucchiaio (15mL)
- olio d'oliva  
1 1/2 oz (48mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/4 oz (7g)
- cannella  
2 1/2 cucchiaino (7g)
- aglio in polvere  
5 pizzico (2g)
- pepe nero  
1 g (1g)
- basilico fresco  
2 cucchiaio, tritato (5g)
- condimento Cajun  
2 2/3 cucchiaio (18g)
- dijon  
3 cucchiaio (50g)

- salsa pesto  
1/2 tazza (128g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
6 lattina (~540 g) (3156g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
14 oz (394g)

## Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostiti  
1 tazza (154g)
- semi di zucca tostiti, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
2 barretta (80g)
- piccola barretta di granola  
4 barretta (100g)

## Bevande

- acqua  
1 1/4 tazza(e) (296mL)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
4 filetto/i 115 g (453g)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
4 cucchiaio (48g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**zucchero**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**cannella**  
4 pizzico (1g)  
**latte intero**  
3/8 tazza(e) (90mL)  
**avena rapida (quick oats)**  
4 cucchiaio (20g)

Per tutti i 3 pasti:

**zucchero**  
1 1/2 cucchiaio (20g)  
**cannella**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (270mL)  
**avena rapida (quick oats)**  
3/4 tazza (60g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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.

### 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.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.

---

### Uova strapazzate al pesto

2 uova - 198 kcal ● 13g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

2 grande (100g)

**salsa pesto**

1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**

4 grande (200g)

**salsa pesto**

2 cucchiaio (32g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo. Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.

---

### Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1/4 cucchiaio (3mL)

**uova**

2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1/2 cucchiaio (7mL)

**uova**

5 1/3 grande (267g)

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.

---

### Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**

4 cucchiaio (20g)

**zucchero**

1/2 cucchiaio (7g)

**cannella**

4 pizzico (1g)

**acqua**

3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avena rapida (quick oats)**

1/2 tazza (40g)

**zucchero**

1 cucchiaio (13g)

**cannella**

1 cucchiaino (3g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

## Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**

4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



**condimento per insalata**

3 cucchiaino (15mL)

**insalata mista**

1/3 confezione (155 g) (52g)

**cetriolo, affettato**

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

**pomodori, a dadini**

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

**sedano crudo, tritato**

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

### Patate dolci con pollo al pesto

2 patate dolci - 862 kcal ● 60g proteine ● 29g grassi ● 75g carboidrati ● 14g fibre



Dà 2 patate dolci porzioni

**patate dolci**

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

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (227g)

**salsa pesto**

4 cucchiaio (64g)

1. Cuoci le patate dolci al microonde per 4-7 minuti, o finché morbide. (Opzionale: inforna a 400 F (200 C) per 45 minuti - 1 ora invece.)
2. Nel frattempo, metti il pollo crudo in una pentola e coprilo con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 15-20 minuti finché il pollo è cotto.
3. Trasferisci il pollo in una ciotola e sfilaccialo con 2 forchette.
4. Aggiungi il pesto al pollo e mescola bene. Farcisci le patate dolci con il composto di pollo. Servi.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**

4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**

1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e) - 741 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

3 lattina (~540 g) (1578g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

6 lattina (~540 g) (3156g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
2 cucchiaino (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Yogurt magro

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

Dà 1 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Philly cheesesteak in involtini di lattuga

3 involtino(i) di lattuga - 668 kcal ● 47g proteine ● 47g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 involtino(i) di lattuga porzioni

**lattuga romana (romaine)**

3 foglia interna (18g)

**formaggio provolone**

1 1/2 fetta(e) (42g)

**miscela di erbe italiane**

3 pizzico (1g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**peperone, tagliato a strisce**

1 1/2 piccolo (111g)

**cipolla, affettato**

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

**sirloin crudo, tagliato a strisce**

6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la carne e cuoci fino a quando sarà dorata e completamente cotta, circa 5-10 minuti. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte.
2. Aggiungi cipolle e peperoni nella padella con i succhi rimasti e friggi fino a quando le verdure saranno tenere, circa 10 minuti.
3. Scola eventuale liquido rimanente e rimetti la carne nella padella. Aggiungi il formaggio e mescola fino a quando si sarà sciolto. Condisci con condimento italiano e sale/pepe a piacere.
4. Distribuisci il composto di carne nelle foglie di lattuga e servi.

---

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Anacardi tostati

1/2 tazza(e) - 417 kcal ● 10g proteine ● 32g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**

1/2 tazza (69g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

6 oz (170g)

**cipolla**

1 cucchiaio, tritato (10g)

**succo di lime**

2 cucchiaino (10mL)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**cavolini di Bruxelles**

5 germogli (95g)

**avocado, tritato**

1/2 avocado (101g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Insalata di pollo al miele e senape

554 kcal ● 55g proteine ● 20g grassi ● 32g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**dijon**  
5 cucchiaino (25g)  
**miele**  
5 cucchiaino (34g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**pomodori, affettato**  
4 cucchiaino, affettata (45g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**dijon**  
3 cucchiaino (50g)  
**miele**  
3 cucchiaino (68g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (12mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (454g)  
**insalata mista**  
4 tazza (120g)  
**pomodori, affettato**  
1/2 tazza, affettata (90g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa metà della salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto. Togli il pollo dalla padella e affettalo quando è abbastanza freddo da essere maneggiato. Metti da parte.
5. Assembla l'insalata con le verdure a foglia, i pomodori e gli avocado. Versa la restante salsa miele e senape sopra e mescola. Aggiungi il pollo al piatto e servi.

## Uva

77 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 1/3 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
2 2/3 tazza (245g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Carote e hummus

205 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
5 cucchiaio (75g)  
**baby carote**  
20 medio (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
10 cucchiaio (150g)  
**baby carote**  
40 medio (400g)

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 coprile 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Yogurt e cetriolo

264 kcal ● 31g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### **cetriolo**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1 tazza (280g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **cetriolo**

2 cetriolo (21 cm) (602g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

2 tazza (560g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.
- 

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### **latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### **latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### 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 cucchiaino (42g)

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

### 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 3 pasti:

**hummus**

1 tazza (244g)

**peperone**

3 medio (357g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Hamburger teriyaki

2 hamburger(i) - 799 kcal ● 74g proteine ● 30g grassi ● 57g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carne macinata di manzo (93% magra)**

3/4 lbs (340g)

**cetriolo**

8 fette (56g)

**salsa teriyaki**

2 cucchiaio (30mL)

**panini per hamburger**

2 panino(i) (102g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**carne macinata di manzo (93% magra)**

1 1/2 lbs (680g)

**cetriolo**

16 fette (112g)

**salsa teriyaki**

4 cucchiaio (60mL)

**panini per hamburger**

4 panino(i) (204g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

6 oz (170g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**sale**

3/4 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

3/4 lbs (340g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**aglio, tritato**  
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

### Insalata di avocado, mela e pollo

687 kcal ● 51g proteine ● 41g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
2 1/2 cucchiaio, tritata (16g)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/4 pizzico, macinato (0g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (213g)  
**avocado, tritato**  
5/8 avocado (126g)  
**mele, tritato finemente**  
5/8 media (Ø 7,5 cm) (114g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
5 cucchiaio, tritata (32g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**aglio in polvere**  
5 pizzico (2g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**succo di lime**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
15 oz (425g)  
**avocado, tritato**  
1 1/4 avocado (251g)  
**mele, tritato finemente**  
1 1/4 media (Ø 7,5 cm) (228g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
5. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pollo alla Caprese

8 oz - 597 kcal ● 65g proteine ● 35g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (224g)

**basilico fresco**

2 cucchiaio, tritato (5g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**salsa pesto**

2 cucchiaio (32g)

**miscela di erbe italiane**

4 pizzico (2g)

**mozzarella fresca, affettato**

2 oz (57g)

**pomodori, tagliato in quarti**

3 pomodorini (51g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere.\r\nScaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo.\r\nCuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico.\r\nQuando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce.\r\nTogliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto.\r\nServire.

### Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

**latte intero**

1 1/4 tazza(e) (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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 cucchiaio, 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 cucchiaio (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.

### Riso integrale al burro

125 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**

1 cucchiaino (5g)

**riso integrale**

2 cucchiaio (24g)

**sale**

3/4 pizzico (1g)

**acqua**

1/4 tazza(e) (59mL)

**pepe nero**

3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**

3/4 cucchiaio (11g)

**riso integrale**

4 cucchiaio (48g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
  2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
  3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
  4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
  5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
  6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
  7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.
-