

Dieta - Menu dieta macro da 2700 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

2751 kcal ● 189g proteine (28%) ● 83g grassi (27%) ● 275g carboidrati (40%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

495 kcal, 40g proteine, 25g carboidrati netti, 21g grassi



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

400 kcal, 31g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

895 kcal, 48g proteine, 135g carboidrati netti, 12g grassi



Pera
2 pera(e)- 226 kcal



Panino di gamberi Cajun
1 panino(i)- 369 kcal



Kefir
300 kcal

Cena

960 kcal, 70g proteine, 73g carboidrati netti, 39g grassi



Piselli mangiatutto
82 kcal



Couscous
301 kcal



Bocconcini di bistecca teriyaki
9 oz bistecca- 578 kcal

Giorno 2

2675 kcal ● 175g proteine (26%) ● 96g grassi (32%) ● 241g carboidrati (36%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

495 kcal, 40g proteine, 25g carboidrati netti, 21g grassi



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua
256 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

400 kcal, 31g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

895 kcal, 48g proteine, 135g carboidrati netti, 12g grassi



Pera
2 pera(e)- 226 kcal



Panino di gamberi Cajun
1 panino(i)- 369 kcal



Kefir
300 kcal

Cena

885 kcal, 56g proteine, 39g carboidrati netti, 51g grassi



Lenticchie
174 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
403 kcal



Padella di manzo e cavolo
309 kcal

Giorno 3

2657 kcal ● 190g proteine (29%) ● 124g grassi (42%) ● 157g carboidrati (24%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

445 kcal, 18g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal

Snack

400 kcal, 31g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

905 kcal, 91g proteine, 18g carboidrati netti, 45g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Insalata di tonno e avocado
764 kcal

Cena

910 kcal, 49g proteine, 58g carboidrati netti, 49g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Giorno 4

2722 kcal ● 164g proteine (24%) ● 118g grassi (39%) ● 213g carboidrati (31%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

445 kcal, 18g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal

Snack

420 kcal, 17g proteine, 35g carboidrati netti, 19g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Tonno e cracker
142 kcal

Pranzo

945 kcal, 79g proteine, 81g carboidrati netti, 30g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal



Wrap con pollo alla griglia e hummus
2 wrap(s)- 683 kcal

Cena

910 kcal, 49g proteine, 58g carboidrati netti, 49g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
380 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Giorno 5

2739 kcal ● 174g proteine (25%) ● 120g grassi (39%) ● 200g carboidrati (29%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

445 kcal, 18g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal

Snack

420 kcal, 17g proteine, 35g carboidrati netti, 19g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Tonno e cracker
142 kcal

Pranzo

945 kcal, 79g proteine, 81g carboidrati netti, 30g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal



Wrap con pollo alla griglia e hummus
2 wrap(s)- 683 kcal

Cena

930 kcal, 60g proteine, 44g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela
825 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Giorno 6

2707 kcal ● 172g proteine (25%) ● 109g grassi (36%) ● 215g carboidrati (32%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

505 kcal, 17g proteine, 69g carboidrati netti, 12g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua

271 kcal



Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e)- 120 kcal

Snack

350 kcal, 8g proteine, 26g carboidrati netti, 21g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal

Pranzo

870 kcal, 44g proteine, 55g carboidrati netti, 46g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 345 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal

Cena

980 kcal, 103g proteine, 65g carboidrati netti, 30g grassi



Lenticchie

260 kcal



Pollo teriyaki

12 oz- 570 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Giorno 7

2707 kcal ● 172g proteine (25%) ● 109g grassi (36%) ● 215g carboidrati (32%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

505 kcal, 17g proteine, 69g carboidrati netti, 12g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua

271 kcal



Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e)- 120 kcal

Snack

350 kcal, 8g proteine, 26g carboidrati netti, 21g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal

Pranzo

870 kcal, 44g proteine, 55g carboidrati netti, 46g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 345 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal

Cena

980 kcal, 103g proteine, 65g carboidrati netti, 30g grassi



Lenticchie

260 kcal



Pollo teriyaki

12 oz- 570 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Altro

- frutti di bosco misti surgelati
1 tazza (136g)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- insalata mista
9 3/4 tazza (293g)
- salsa teriyaki
14 cucchiaino (209mL)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
7 contenitore (1190g)
- carne macinata di manzo (20% grasso)
4 oz (113g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
2/3 tazza(e) (54g)
- avena rapida (quick oats)
1 1/4 tazza (100g)

Bevande

- polvere proteica, vaniglia
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- acqua
8 tazza(e) (1905mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 2/3 oz (76g)
- noci
1/3 lbs (133g)
- mandorle
4 oz (108g)

Frutta e succhi di frutta

- pere
8 medio (1424g)
- mele
2 2/3 media (Ø 7,5 cm) (488g)
- avocado
1 1/2 avocado (327g)
- succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)
- pesca
13 media (Ø 6,8 cm) (1950g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi cotti
6 oz (170g)
- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
- tonno in scatola
2 1/4 lattina (386g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
- cetriolo
2 cetriolo (21 cm) (556g)
- pomodori
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (596g)
- cavolo
1/8 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (89g)
- cavolini di Bruxelles
3 3/4 tazza (330g)
- cipolla
1/2 piccolo (31g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
- riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)
- farina 00
1/3 tazza(e) (42g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
1/2 lbs (255g)

Prodotti da forno

- cracker
34 cracker (119g)
- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (192g)
- hummus
1/2 tazza (120g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

Grassi e oli

- maionese
1 cucchiaio (15mL)
- olio
2 cucchiaio (28mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (24mL)
- olio d'oliva
1/3 tazza (79mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
- kefir aromatizzato
4 tazza (960mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/2 tazza (420g)
- mozzarella fresca
3 1/3 oz (95g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- uova
5 grande (250g)
- formaggio feta
1/2 tazza (75g)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
2 pizzico (1g)
- sale
4 1/4 g (4g)
- basilico fresco
1/4 oz (6g)
- senape gialla
3 pizzico (2g)
- aceto di mele
1 1/4 cucchiaio (19g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
- cannella
2 1/2 cucchiaino (7g)

- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

Zuppe, salse e sughi

- bouillon di pollo
1/8 cubetto (1g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

Dolci

- sciroppo d'acero
5 cucchiaino (25mL)
- zucchero
2 1/2 cucchiaio (33g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1182g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

frutti di bosco misti surgelati
1/2 tazza (68g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

frutti di bosco misti surgelati
1 tazza (136g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
2/3 tazza(e) (54g)
polvere proteica, vaniglia
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore.
Servi.

Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale
3 pizzico (1g)
uova
3 grande (150g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
pomodori
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)
basilico fresco, tritato
3 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Pesca

3 pesca(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca
9 media (Ø 6,8 cm) (1350g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semplice avena alla cannella con acqua

271 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 47g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)
10 cucchiaio (50g)
zucchero
1 1/4 cucchiaio (16g)
cannella
1 1/4 cucchiaino (3g)
acqua
1 tazza(e) (222mL)

Per tutti i 2 pasti:

avena rapida (quick oats)
1 1/4 tazza (100g)
zucchero
2 1/2 cucchiaio (33g)
cannella
2 1/2 cucchiaino (7g)
acqua
2 tazza(e) (444mL)

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.

Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e) - 120 kcal ● 10g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

bacon cotto

1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

2 grande (100g)

bacon cotto

2 fetta(e) (20g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Cuoci la pancetta su una teglia per circa 10 minuti fino a quando è parzialmente cotta ma ancora flessibile. Metti da parte su carta assorbente.
3. Ungere lo stampo per muffin e posiziona una fetta di pancetta in ogni foro, avvolgendola sui lati. Rompi un uovo in ogni foro.
4. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando le uova sono cotte. Rimuovi dallo stampo e lascia intiepidire leggermente. Servi.
5. Nota meal prep: conserva gli extra in un contenitore ermetico in frigorifero o avvolgili singolarmente e congelali. Riscalda al microonde.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pere

2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pere

4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino di gamberi Cajun

1 panino(i) - 369 kcal ● 31g proteine ● 8g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

maionese

1/2 cucchiaino (8mL)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaino (18g)

condimento Cajun

1 pizzico (0g)

gamberi cotti, sgusciato e pulito

3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub

2 panino/i (170g)

maionese

1 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1 tazza (30g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaino (35g)

condimento Cajun

2 pizzico (1g)

gamberi cotti, sgusciato e pulito

6 oz (170g)

1. In una ciotola media, mescola maionese, yogurt greco, condimento cajun e un po' di sale e pepe. Spalma circa 1/3 della salsa all'interno del panino. Aggiungi i gamberi nella ciotola e mescola per ricoprirli con la salsa rimanente. Farcisci i panini con lattuga e gamberi. Servi.

Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato

2 tazza (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato

4 tazza (960mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato

1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Insalata di tonno e avocado

764 kcal ● 71g proteine ● 42g grassi ● 10g carboidrati ● 15g fibre



avocado
7/8 avocado (176g)
succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
insalata mista
1 3/4 tazza (53g)
tonno in scatola
1 3/4 lattina (301g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (79g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (31g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

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.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cracker

8 cracker(i) - 135 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cracker
8 cracker (28g)

Per tutti i 3 pasti:

cracker
24 cracker (84g)

1. Buon appetito.

Yogurt e cetriolo

132 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
 yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
 yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/2 tazza (420g)

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

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tonno e cracker

142 kcal ● 10g proteine ● 6g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 1/2 oz (43g)
cracker
5 cracker (18g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
3 oz (85g)
cracker
10 cracker (35g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli mangiatutto

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



piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Couscous

301 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 60g carboidrati ● 4g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Bocconcini di bistecca teriyaki

9 oz bistecca - 578 kcal ● 54g proteine ● 38g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz bistecca porzioni

salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaino (6mL)
sirloin crudo, a cubetti
1/2 lbs (255g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi i cubetti di bistecca e cuoci per un paio di minuti per lato fino a quando non sono quasi al punto desiderato.
2. Versa la salsa teriyaki nella padella e porta a sobbollire. Cuoci per 1-2 minuti.
3. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

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



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (25mL)
basilico fresco
5 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
1/4 lbs (95g)
pomodori, a fette
1 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (228g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Padella di manzo e cavolo

309 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



senape gialla
3 pizzico (2g)
bouillon di pollo
1/8 cubetto (1g)
carne macinata di manzo (20% grasso)
4 oz (113g)
cavolo, affettato
1/8 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (89g)

1. Scaldare una padella grande e bordata a fuoco medio.
2. Aggiungere la carne macinata e sminuzzarla. Con le dita, rompere il dado da brodo e aggiungerlo mescolando. Aggiungere un goccio d'acqua se necessario in modo che il dado si scioglia completamente.
3. Cuocere fino a quando la carne è rosolata e quasi cotta.
4. Aggiungere la senape e mescolare.
5. Aggiungere il cavolo e mescolare.
6. Cuocere fino a quando il cavolo è morbido ma ancora sodo, circa 5 minuti.
7. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

380 kcal ● 6g proteine ● 29g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (8mL)
noci
3 cucchiaino, tritato (21g)
aceto di mele
1 cucchiaino (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (17mL)
mele, tritato
1/4 piccola (Ø 7 cm) (37g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 tazza (99g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (15mL)
noci
6 cucchiaino, tritato (42g)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (11g)
olio d'oliva
2 1/4 cucchiaino (34mL)
mele, tritato
1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 1/4 tazza (198g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Rivestila la vinaigrette sull'insalata e servi.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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.

Tilapia impanata alle mandorle

6 oz - 424 kcal ● 41g proteine ● 20g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, a lamelle (27g)
tilapia cruda
6 oz (168g)
farina 00
1/6 tazza(e) (21g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
sale
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

825 kcal ● 59g proteine ● 51g grassi ● 23g carboidrati ● 8g fibre



noci
4 cucchiaio, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe. Scalda circa il 25% dell'olio (tenendo il resto da parte) in una padella a fuoco medio. Aggiungi i petti di pollo e cuoci per circa 5-10 minuti per lato o finché il centro non è più rosa. Trasferisci su un tagliere e quando sono abbastanza freddi da poterli maneggiare, taglia a pezzi. Metti da parte.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, pollo e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Rrorra la vinaigrette sull'insalata e servi.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 mela(e) porzioni

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
 2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

Pollo teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaino (90mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 1/2 lbs (672g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
 2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.
-

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 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

