

# Dieta - Menu dieta macro da 2800 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** 2760 kcal ● 206g proteine (30%) ● 111g grassi (36%) ● 201g carboidrati (29%) ● 34g fibre (5%)

## Colazione

425 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 25g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal



**Pancetta**

4 fetta (fette)- 202 kcal

## Snack

360 kcal, 22g proteine, 59g carboidrati netti, 2g grassi



**Salsa di mele**

171 kcal



**Ricotta e miele**

3/4 tazza(e)- 187 kcal

## Pranzo

975 kcal, 61g proteine, 74g carboidrati netti, 42g grassi



**Pane naan**

1 pezzo(i)- 262 kcal



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**

5 1/3 oz- 372 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**

342 kcal

## Cena

1000 kcal, 104g proteine, 40g carboidrati netti, 41g grassi



**Spicchi di patata dolce**

174 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

15 oz- 749 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

## Giorno 2

2769 kcal ● 197g proteine (29%) ● 135g grassi (44%) ● 162g carboidrati (23%) ● 30g fibre (4%)

### Colazione

425 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 25g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal



**Pancetta**

4 fetta (fette)- 202 kcal

### Snack

360 kcal, 22g proteine, 59g carboidrati netti, 2g grassi



**Salsa di mele**

171 kcal



**Ricotta e miele**

3/4 tazza(e)- 187 kcal

### Pranzo

985 kcal, 53g proteine, 35g carboidrati netti, 66g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**

1 tazza(s)- 55 kcal



**Chips e guacamole**

263 kcal



**Philly cheesesteak in involtini di lattuga**

3 involtino(i) di lattuga- 668 kcal

### Cena

1000 kcal, 104g proteine, 40g carboidrati netti, 41g grassi



**Spicchi di patata dolce**

174 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

15 oz- 749 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

## Giorno 3

2777 kcal ● 189g proteine (27%) ● 138g grassi (45%) ● 165g carboidrati (24%) ● 30g fibre (4%)

### Colazione

455 kcal, 32g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



**Panino con insalata di uova, avocado e bacon**

328 kcal



**Ricotta e miele**

1/2 tazza(e)- 125 kcal

### Snack

395 kcal, 19g proteine, 55g carboidrati netti, 9g grassi



**Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**

282 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

985 kcal, 53g proteine, 35g carboidrati netti, 66g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio**

1 tazza(s)- 55 kcal



**Chips e guacamole**

263 kcal



**Philly cheesesteak in involtini di lattuga**

3 involtino(i) di lattuga- 668 kcal

### Cena

940 kcal, 86g proteine, 46g carboidrati netti, 43g grassi



**Yogurt greco magro**

2 vasetto(i)- 310 kcal



**Semi di zucca**

183 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**

449 kcal

## Giorno 4

2762 kcal ● 197g proteine (28%) ● 117g grassi (38%) ● 190g carboidrati (28%) ● 42g fibre (6%)

### Colazione

455 kcal, 32g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



**Panino con insalata di uova, avocado e bacon**  
328 kcal



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

### Snack

395 kcal, 19g proteine, 55g carboidrati netti, 9g grassi



**Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**  
282 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

960 kcal, 63g proteine, 54g carboidrati netti, 46g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
2 panino(i)- 740 kcal

### Cena

950 kcal, 83g proteine, 53g carboidrati netti, 41g grassi



**Petto di pollo base**  
12 oz- 476 kcal



**Patatine fritte al forno**  
386 kcal



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

## Giorno 5

2741 kcal ● 192g proteine (28%) ● 125g grassi (41%) ● 179g carboidrati (26%) ● 33g fibre (5%)

### Colazione

455 kcal, 32g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



**Panino con insalata di uova, avocado e bacon**  
328 kcal



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

### Snack

395 kcal, 19g proteine, 55g carboidrati netti, 9g grassi



**Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**  
282 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

940 kcal, 58g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Panino semplice prosciutto e formaggio**  
1 1/2 panino(i)- 823 kcal

### Cena

950 kcal, 83g proteine, 53g carboidrati netti, 41g grassi



**Petto di pollo base**  
12 oz- 476 kcal



**Patatine fritte al forno**  
386 kcal



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

## Giorno 6

2831 kcal ● 189g proteine (27%) ● 148g grassi (47%) ● 155g carboidrati (22%) ● 31g fibre (4%)

### Colazione

535 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



**Uovo in camicia su avocado toast**  
1 fetta/e di toast- 272 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Snack

390 kcal, 19g proteine, 29g carboidrati netti, 20g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

### Pranzo

940 kcal, 58g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Panino semplice prosciutto e formaggio**  
1 1/2 panino(i)- 823 kcal

### Cena

965 kcal, 71g proteine, 44g carboidrati netti, 52g grassi



**Pane all'aglio semplice**  
3 fetta(e)- 344 kcal



**Insalata di slaw con pollo alla Buffalo**  
623 kcal

## Giorno 7

2805 kcal ● 209g proteine (30%) ● 137g grassi (44%) ● 154g carboidrati (22%) ● 30g fibre (4%)

### Colazione

535 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 21g grassi



**Uovo in camicia su avocado toast**  
1 fetta/e di toast- 272 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Snack

390 kcal, 19g proteine, 29g carboidrati netti, 20g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

### Pranzo

915 kcal, 78g proteine, 42g carboidrati netti, 44g grassi



**Lenticchie**  
231 kcal



**Cosce di pollo con pomodori e feta**  
1 1/2 coscia/e- 683 kcal

### Cena

965 kcal, 71g proteine, 44g carboidrati netti, 52g grassi



**Pane all'aglio semplice**  
3 fetta(e)- 344 kcal



**Insalata di slaw con pollo alla Buffalo**  
623 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/2 tazza, intera (72g)
- semi di zucca tostati, non salati  
4 cucchiaino (30g)
- semi di chia  
2 cucchiaino (28g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
48 fl oz (1440mL)
- olive verdi  
30 grande (132g)
- purea di mele  
6 contenitore da asporto (~115 g) (732g)
- avocado  
2 1/4 avocado (452g)
- succo di lime  
2/3 fl oz (20mL)

## Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
11 fetta(e) (110g)

## Prodotti da forno

- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- pane  
23 fetta (736g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- senape marrone da gastronomia  
1/2 cucchiaino (8g)
- timo, essiccato  
1/8 oz (1g)
- sale  
1/2 oz (17g)
- pepe nero  
2 1/2 g (2g)
- peperoncino in polvere  
5 cucchiaino (14g)
- basilico fresco  
30 foglie (15g)
- aglio in polvere  
1/4 oz (7g)

## Dolci

## Verdure e prodotti vegetali

- edamame, surgelato, sgucciato  
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
2/3 lbs (313g)
- patate dolci  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
- pomodori  
10 medio intero (~6,4 cm dia.) (1233g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 tazza, tritata (80g)
- lattuga romana (romaine)  
9 foglia interna (54g)
- peperone  
3 piccolo (222g)
- cipolla  
2 medio (dia. 6,4 cm) (198g)
- carote  
1/2 medio (31g)
- patate  
2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (738g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3 tazza (678g)
- formaggio provolone  
3 fetta(e) (84g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
5 contenitore/i (150 g ciasc.) (750g)
- uova  
6 1/2 grande (325g)
- formaggio a fette  
6 fetta (20 g ciasc.) (126g)
- burro  
2 cucchiaino (27g)
- formaggino a bastoncino  
4 stecca (112g)
- formaggio feta  
3/4 oz (21g)

## Snack

- tortilla chips  
2 oz (57g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
3/4 lbs (340g)

- miele  
3 1/4 oz (91g)

### **Prodotti a base di pollame**

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
14 1/4 oz (406g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa,  
crudo  
5 lbs (2257g)

### **Altro**

- insalata mista  
5 tazza (150g)
- guacamole, confezionata  
1 tazza (247g)
- miscela di erbe italiane  
1 cucchiaino (4g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- mix per insalata di cavolo  
3 tazza (270g)

### **Grassi e oli**

- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaino (30mL)
- olio  
5 oz (149mL)
- olio d'oliva  
1 oz (29mL)
- condimento per insalata  
5 cucchiaino (75mL)
- maionese  
3 cucchiaino (45mL)
- condimento ranch  
6 cucchiaino (90mL)

### **Zuppe, salse e sughi**

- aceto di mele  
1/2 cucchiaino (0mL)
- salsa Frank's Red Hot  
6 cucchiaino (91mL)
- salsa per pasta  
1 1/2 cucchiaino (24g)

### **Cereali e pasta**

- quinoa, cruda  
6 cucchiaino (64g)

### **Pesci e frutti di mare**

- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

### **Salsicce e salumi**

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

### **Bevande**

- acqua  
1 1/3 tazza(e) (315mL)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- lenticchie crude  
1/3 tazza (64g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

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 2 pasti:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pancetta

4 fetta (fette) - 202 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
8 fetta(e) (80g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Panino con insalata di uova, avocado e bacon

328 kcal ● 18g proteine ● 20g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**bacon cotto**  
1 fetta(e) (10g)  
**avocado**  
1/4 avocado (50g)  
**pane**  
1 fetta (32g)  
**uova, sode e raffreddato**  
1 1/2 grande (75g)

Per tutti i 3 pasti:

**sale**  
3 pizzico (2g)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (5g)  
**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)  
**avocado**  
3/4 avocado (151g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**uova, sode e raffreddato**  
4 1/2 grande (225g)

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

## 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.

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uovo in camicia su avocado toast

1 fetta/e di toast - 272 kcal ● 12g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pane**

1 fetta (32g)

**uova**

1 grande (50g)

**guacamole, confezionata**

4 cucchiaino (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**

2 fetta (64g)

**uova**

2 grande (100g)

**guacamole, confezionata**

1/2 tazza (124g)

1. Sgusciare l'uovo in una piccola tazza dosatrice. Mettere da parte. Portare a ebollizione una pentola di medie dimensioni piena d'acqua, poi togliere dal fuoco. Con un utensile, creare un piccolo vortice nell'acqua e poi versare delicatamente l'uovo al centro, cuocendo per 3 minuti. Nel frattempo tostare il pane e spalmarlo con guacamole. Quando l'uovo è pronto, rimuoverlo con una schiumarola e posarlo su carta assorbente per asciugarlo delicatamente. Trasferire l'uovo sopra l'avocado toast e servire.

### 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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pezzo(i) porzioni

#### pane naan

1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

#### senape marrone da gastronomia

1/2 cucchiaino (8g)

#### miele

1 cucchiaino (7g)

#### timo, essiccato

1/3 cucchiaino, macinato (0g)

#### sale

2/3 pizzico (1g)

#### cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/3 lbs (151g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

### Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



#### insalata mista

2 tazza (60g)

#### vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (30mL)

#### edamame, surgelato, sgusciato

1 tazza (118g)

#### Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

2 tazza, tritata (80g)

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.
- 

### Chips e guacamole

263 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**tortilla chips**

1 oz (28g)

**guacamole, confezionata**

4 cucchiaio (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**tortilla chips**

2 oz (57g)

**guacamole, confezionata**

1/2 tazza (124g)

1. Servi il guacamole con le tortilla chips.

### Philly cheesesteak in involtini di lattuga

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**  
6 foglia interna (36g)  
**formaggio provolone**  
3 fetta(e) (84g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaio (3g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**peperone, tagliato a strisce**  
3 piccolo (222g)  
**cipolla, affettato**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)  
**sirloin crudo, tagliato a strisce**  
3/4 lbs (340g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Panino con insalata di tonno e avocado

2 panino(i) - 740 kcal ● 55g proteine ● 29g grassi ● 51g carboidrati ● 15g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 lattina (172g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/4 piccolo (18g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaino, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaino, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

### Panino semplice prosciutto e formaggio

1 1/2 panino(i) - 823 kcal ● 57g proteine ● 46g grassi ● 39g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**affettati di prosciutto**  
6 oz (170g)  
**formaggio a fette**  
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)  
**maionese**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**pomodori**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 foglia interna (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**affettati di prosciutto**  
3/4 lbs (340g)  
**formaggio a fette**  
6 fetta (20 g ciasc.) (126g)  
**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)  
**pomodori**  
6 fetta/e sottili/piccole (90g)  
**lattuga romana (romaine)**  
3 foglia interna (18g)

1. Metti prosciutto, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
2. Spalma la maionese sull'altra fetta di pane e posizionala con la maionese verso il basso sopra prosciutto/formaggio/lattuga/pomodoro.
3. Ecco come si fa un panino.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Lenticchie

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



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

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

### Cosce di pollo con pomodori e feta

1 1/2 coscia/e - 683 kcal ● 62g proteine ● 44g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 coscia/e porzioni

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

1 1/2 coscia(e) (255g)

**formaggio feta**

3/4 oz (21g)

**miscela di erbe italiane**

3 pizzico (1g)

**salsa per pasta**

1 1/2 cucchiaio (24g)

**pomodori**

1/2 pinta, pomodorini (168g)

1. Condire generosamente il pollo con sale e pepe.\r\nScaldare una padella profonda a fuoco medio. Aggiungere il pollo con la pelle rivolta verso il basso e cuocere fino a quando la pelle è ben dorata e croccante, circa 12-15 minuti. Trasferire il pollo su un piatto, con la pelle verso l'alto, e mettere da parte.\r\nAggiungere i pomodori, la salsa di pomodoro e il condimento. Mescolare e far sobbollire per circa 10 minuti, fino a quando i pomodori iniziano a rompersi e la salsa si addensa leggermente.\r\nRimettere il pollo nella padella, con la pelle verso l'alto, sistemandolo in modo che la carne tocchi la salsa mantenendo la pelle esposta. Continuare la cottura per 8-12 minuti, o fino a quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 165°F (75°C).\r\nTogliere dal fuoco, sbriciolare la feta sopra e servire.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Salsa di mele

171 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 37g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### **purea di mele**

3 contenitore da asporto (~115 g)  
(366g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **purea di mele**

6 contenitore da asporto (~115 g)  
(732g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
- 

### Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### **cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

3/4 tazza (170g)

#### **miele**

1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal ● 17g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)  
**semi di chia**  
2 cucchiaino (9g)  
**quinoa, cruda**  
2 cucchiaio (21g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)  
**semi di chia**  
2 cucchiaio (28g)  
**quinoa, cruda**  
6 cucchiaio (64g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione - 2 cucchiaini di quinoa cruda dovrebbero dare circa 1/3 di tazza cotta. Lascia raffreddare.
2. Mescola la quinoa con lo yogurt. Cospargi con i semi di chia.
3. Servi.
4. Per prepararlo in quantità: cuoci la quinoa tutta insieme e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero. Mescola con lo yogurt e i semi di chia al momento di servire.

---

### 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.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

---

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

### Pollo al forno con pomodori e olive

15 oz - 749 kcal ● 100g proteine ● 31g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
15 pomodorini (255g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**sale**  
5 pizzico (4g)  
**olive verdi**  
15 grande (66g)  
**pepe nero**  
5 pizzico (1g)  
**peperoncino in polvere**  
2 1/2 cucchiaino (7g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
15 oz (425g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
15 foglie (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
30 pomodorini (510g)  
**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)  
**sale**  
1 1/4 cucchiaino (8g)  
**olive verdi**  
30 grande (132g)  
**pepe nero**  
1 1/4 cucchiaino (1g)  
**peperoncino in polvere**  
5 cucchiaino (14g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
30 oz (851g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
30 foglie (15g)

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 con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**pomodori**

1/2 tazza di pomodorini (75g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaino (45mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

**yogurt greco magro aromatizzato**

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Semi di zucca

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



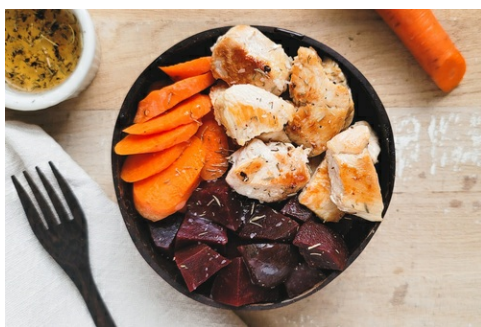
**semi di zucca tostati, non salati**

4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

449 kcal ● 53g proteine ● 20g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**timo, essiccato**  
2 pizzico, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
4 oz (113g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (224g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1/2 medio (31g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal ● 76g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (672g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

### Patatine fritte al forno

386 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate**  
2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (738g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. 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.

## Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pomodori**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pane all'aglio semplice

3 fetta(e) - 344 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**aglio in polvere**  
1 1/2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**burro**  
2 cucchiaio (27g)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (2g)

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

## Insalata di slaw con pollo alla Buffalo

623 kcal ● 59g proteine ● 38g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**condimento ranch**  
3 cucchiaio (45mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucchiaio (45mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
1 1/2 tazza (135g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3 cucchiaio di pomodorini (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**condimento ranch**  
6 cucchiaio (90mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
6 cucchiaio (90mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
3 tazza (270g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 oz (510g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 cucchiaio di pomodorini (56g)

1. Condisci il pollo con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio.
  3. Aggiungi il pollo e cuoci per 5–6 minuti per lato, o fino a quando è completamente cotto e non è più rosa al centro. Metti da parte il pollo per farlo raffreddare leggermente, poi taglialo a pezzi. Mescola il pollo con la salsa piccante.
  4. Servi sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
  5. Suggerimento per il meal prep: conserva il pollo e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutti i componenti solo prima di servire per mantenere lo slaw croccante.
-