

Dieta - Menu dieta macro da 2900 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 2891 kcal ● 192g proteine (27%) ● 138g grassi (43%) ● 174g carboidrati (24%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

555 kcal, 32g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



Semi di girasole
120 kcal



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
190 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

415 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



Avocado
176 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Pranzo

975 kcal, 70g proteine, 82g carboidrati netti, 33g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

950 kcal, 73g proteine, 28g carboidrati netti, 58g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
10 2/3 oz- 744 kcal



Insalata di fagiolini, mais e pomodoro
206 kcal

Giorno 2

2861 kcal ● 237g proteine (33%) ● 124g grassi (39%) ● 170g carboidrati (24%) ● 29g fibre (4%)

Colazione

555 kcal, 32g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



Semi di girasole
120 kcal



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
190 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

415 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



Avocado
176 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Pranzo

945 kcal, 59g proteine, 66g carboidrati netti, 48g grassi



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



Riso al brodo di ossa
276 kcal

Cena

950 kcal, 129g proteine, 40g carboidrati netti, 30g grassi



Riso bianco al burro
243 kcal



Petto di pollo marinato
20 oz- 707 kcal

Giorno 3

2861 kcal ● 237g proteine (33%) ● 124g grassi (39%) ● 170g carboidrati (24%) ● 29g fibre (4%)

Colazione

555 kcal, 32g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



Semi di girasole
120 kcal



Panino per colazione con burro di arachidi e banana
190 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

415 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



Avocado
176 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Pranzo

945 kcal, 59g proteine, 66g carboidrati netti, 48g grassi



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



Riso al brodo di ossa
276 kcal

Cena

950 kcal, 129g proteine, 40g carboidrati netti, 30g grassi



Riso bianco al burro
243 kcal



Petto di pollo marinato
20 oz- 707 kcal

Giorno 4

2825 kcal ● 199g proteine (28%) ● 108g grassi (34%) ● 230g carboidrati (33%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

530 kcal, 18g proteine, 68g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata
1 bagel(i)- 450 kcal

Snack

420 kcal, 24g proteine, 70g carboidrati netti, 2g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Pranzo

925 kcal, 80g proteine, 76g carboidrati netti, 27g grassi



Lenticchie
347 kcal



Tritato di tacchino base
9 1/3 oz- 438 kcal



Mais
139 kcal

Cena

955 kcal, 78g proteine, 17g carboidrati netti, 58g grassi



Polpette di tacchino
16 polpette- 665 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Giorno 5

2832 kcal ● 216g proteine (31%) ● 110g grassi (35%) ● 211g carboidrati (30%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

530 kcal, 18g proteine, 68g carboidrati netti, 20g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata
1 bagel(i)- 450 kcal

Snack

420 kcal, 24g proteine, 70g carboidrati netti, 2g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Pranzo

930 kcal, 97g proteine, 56g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo base
14 oz- 555 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Cena

955 kcal, 78g proteine, 17g carboidrati netti, 58g grassi



Polpette di tacchino
16 polpette- 665 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal

Giorno 6

2912 kcal ● 204g proteine (28%) ● 125g grassi (39%) ● 200g carboidrati (27%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

495 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 32g grassi



Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal



Uova strapazzate cremose
364 kcal

Snack

395 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 19g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Focchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal

Pranzo

930 kcal, 97g proteine, 56g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo base
14 oz- 555 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Cena

1090 kcal, 65g proteine, 84g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



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

Giorno 7

2893 kcal ● 200g proteine (28%) ● 111g grassi (35%) ● 234g carboidrati (32%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

495 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 32g grassi



Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal



Uova strapazzate cremose
364 kcal

Snack

395 kcal, 12g proteine, 39g carboidrati netti, 19g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal



Focchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal

Pranzo

910 kcal, 93g proteine, 91g carboidrati netti, 16g grassi



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



Ciotola di pollo, broccoli e riso
786 kcal

Cena

1090 kcal, 65g proteine, 84g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



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

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 1/4 avocado (854g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- lamponi
3 tazza (369g)
- banana
5 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (649g)
- limone
2 3/4 piccolo (160g)
- olive nere
1 1/2 cucchiaino (13g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
6 stecca (168g)
- latte intero
3 1/4 tazza(e) (780mL)
- burro
2/3 stecca (77g)
- formaggio provolone
3 fetta(e) (84g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
- uova
10 grande (500g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)
- noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
- lenticchie crude
1/2 tazza (96g)

Prodotti da forno

- pane
5 fetta (160g)
- bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)

Spezie ed erbe aromatiche

- senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (15g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- sale
1 oz (26g)
- dijon
1 1/2 pizzico (1g)
- aceto di sherry
1/2 cucchiaino (8mL)
- pepe nero
1 1/3 cucchiaino, macinato (3g)
- origano secco
2 1/2 cucchiaino, foglie (2g)
- aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (8g)
- cipolla in polvere
2 1/2 cucchiaino (6g)

Dolci

- miele
2 1/2 oz (70g)
- gelatina (jelly)
2 oz (56g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 oz (32mL)
- salsa per marinare
1 1/4 tazza (300mL)
- olio
3 oz (87mL)

Bevande

- acqua
3 tazza(e) (711mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 1/4 tazza (231g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
3/4 lbs (340g)

Altro

- barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- brodo di ossa di pollo
1 1/2 tazza/e (mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
2 3/4 cucchiaino (48g)
- salsa pesto
1/2 tazza (128g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 1/2 lbs (2862g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2/3 lbs (302g)
- tacchino macinato, crudo
35 oz (990g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
8 patata dolce, 12,5 cm (1680g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)
2 3/4 mazzo (468g)
 - chicchi di mais surgelati
1 1/2 tazza (187g)
 - pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
 - fagiolini freschi
3 oz (85g)
 - cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (172g)
 - lattuga romana (romaine)
6 foglia interna (36g)
 - peperone
3 piccolo (222g)
 - spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
 - aglio
1 spicchio (3g)
 - broccoli surgelati
5/8 confezione (178g)
-

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
5/8 sacca (~160 g) (99g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino per colazione con burro di arachidi e banana

190 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1/2 cucchiaino (8g)
pane, tostato
1 fetta (32g)
banana, affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (59g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
pane, tostato
3 fetta (96g)
banana, affettato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (177g)

1. Tosta il pane se vuoi e spalma il burro di arachidi.
2. Aggiungi quante più fette di banana riesci e chiudi con l'altra fetta di pane. La banana avanzata può essere mangiata a parte.

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Bagel medio tostato con burro e marmellata

1 bagel(i) - 450 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 68g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
burro
1 cucchiaio (14g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)
burro
2 cucchiaio (28g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

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

Uova strapazzate cremose

364 kcal ● 26g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
burro
4 cucchiaino (18g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che 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 si addensano e non rimangono parti liquide.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal ● 54g proteine ● 6g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 patata(e) porzioni

salsa barbecue

2 2/3 cucchiaino (48g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

patate dolci, tagliato a metà

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

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Riso al brodo di ossa

276 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 55g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
3/4 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaino (69g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
1 1/2 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/2 tazza (96g)

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.

Tritato di tacchino base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 oz porzioni
tacchino macinato, crudo
9 1/3 oz (265g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

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

Mais

139 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



chicchi di mais surgelati
1 tazza (136g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Petto di pollo base

14 oz - 555 kcal ● 88g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 oz (392g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 3/4 lbs (784g)
olio
1 3/4 cucchiaio (26mL)

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.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

sale

2 pizzico (2g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

spinaci freschi

8 tazza(e) (240g)

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

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

Ciotola di pollo, broccoli e riso

786 kcal ● 79g proteine ● 15g grassi ● 76g carboidrati ● 9g fibre



broccoli surgelati

5/8 confezione (178g)

miscela di riso aromatizzato

5/8 sacca (~160 g) (99g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

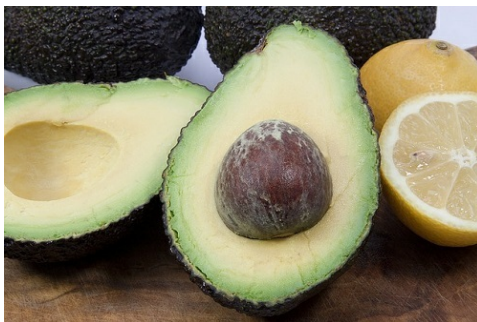
1. Taglia il petto di pollo a cubetti piccoli (circa 1-2,5 cm) e saltali in olio d'oliva a fuoco medio finché sono cotti. Condisci con sale e pepe (o altre spezie) a piacere.
2. Nel frattempo, prepara il mix di riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1/2 avocado (101g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

2 2/3 cucchiaino, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi d'avena istantanei con latte

1 bustina(e) - 276 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

1 bustina (43g)

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

2 bustina (86g)

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa il latte sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteine ● 46g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

1 cucchiaio (15g)

miele

2 cucchiaino (14g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, macinato (1g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2/3 lbs (302g)

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 fagiolini, mais e pomodoro

206 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



dijon

1 1/2 pizzico (1g)

aceto di sherry

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

chicchi di mais surgelati

6 cucchiaio (51g)

pomodori

6 cucchiaio di pomodorini (56g)

fagiolini freschi, rifilato e dimezzato

3 oz (85g)

cipolla, affettato

1/8 piccolo (7g)

olive nere, affettato

1 1/2 cucchiaio (13g)

1. Prepara la vinaigrette sbattendo insieme senape, aceto e olio (aggiungi sale e pepe se desideri). Metti da parte.
2. Friggi i chicchi di mais in padella con qualche goccia d'olio finché non sono leggermente tostati. Lascia raffreddare il mais e trasferiscilo in una ciotola.
3. Aggiungi ai mais i fagiolini, i pomodori, le olive (opzionali) e la cipolla; mescola per amalgamare.
4. Irrora con la vinaigrette al momento di servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Riso bianco al burro

243 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 37g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
sale
4 pizzico (3g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

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

Petto di pollo marinato

20 oz - 707 kcal ● 126g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

salsa per marinare

10 cucchiaino (150mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 1/2 lbs (1120g)

salsa per marinare

1 1/4 tazza (300mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Polpette di tacchino

16 polpette - 665 kcal ● 72g proteine ● 39g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

13 oz (363g)

olio

2 1/2 cucchiaino (12mL)

sale

1 cucchiaino (7g)

origano secco

1 cucchiaino, foglie (1g)

aglio in polvere

1 cucchiaino (4g)

cipolla in polvere

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

25 1/2 oz (726g)

olio

5 cucchiaino (24mL)

sale

2 1/2 cucchiaino (14g)

origano secco

2 1/2 cucchiaino, foglie (2g)

aglio in polvere

2 1/2 cucchiaino (8g)

cipolla in polvere

2 1/2 cucchiaino (6g)

1. In una grande ciotola, mescola a mano il tacchino macinato, la cipolla in polvere, l'aglio in polvere, l'origano e il sale fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle piccole polpette (usa il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi le polpette e cuoci girandole delicatamente fino a quando tutti i lati saranno dorati e saranno cotte.
3. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5/8 mazzo (106g)
avocado, tritato
5/8 avocado (126g)
limone, spremuto
5/8 piccolo (36g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/4 mazzo (213g)
avocado, tritato
1 1/4 avocado (251g)
limone, spremuto
1 1/4 piccolo (73g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (170g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
limone, spremuto
1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Patate dolci con pollo al pesto

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



Per singolo pasto:

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 cucchiaino (64g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

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

1 lbs (454g)

salsa pesto

1/2 tazza (128g)

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.
-