

# Dieta - Menu dieta macro da 3000 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** 2996 kcal ● 207g proteine (28%) ● 106g grassi (32%) ● 247g carboidrati (33%) ● 57g fibre (8%)

## Colazione

560 kcal, 37g proteine, 84g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico verde**  
261 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



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

## Snack

425 kcal, 23g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Salsa di mele**  
114 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

## Pranzo

1025 kcal, 64g proteine, 101g carboidrati netti, 32g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Panino mediterraneo con tacchino**  
2 panino(i)- 674 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

## Cena

985 kcal, 83g proteine, 22g carboidrati netti, 53g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

## Giorno 2

3021 kcal ● 193g proteine (26%) ● 130g grassi (39%) ● 235g carboidrati (31%) ● 34g fibre (5%)

### Colazione

560 kcal, 37g proteine, 84g carboidrati netti, 4g grassi



**Frullato proteico verde**  
261 kcal



**Banana**  
1 banana(e)- 117 kcal



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

### Snack

425 kcal, 23g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Salsa di mele**  
114 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

1025 kcal, 64g proteine, 86g carboidrati netti, 43g grassi



**Wrap di tacchino al taco**  
2 wrap(i)- 959 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Cena

1010 kcal, 70g proteine, 26g carboidrati netti, 66g grassi



**Latte**  
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



**Broccoli al burro**  
2 3/4 tazza(e)- 367 kcal



**Cosce di pollo base**  
9 oz- 383 kcal

## Giorno 3

3015 kcal ● 201g proteine (27%) ● 145g grassi (43%) ● 191g carboidrati (25%) ● 34g fibre (4%)

### Colazione

490 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



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



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal



**Uova strapazzate cremose**  
273 kcal

### Snack

385 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Pepperoni di tacchino**  
24 fette- 103 kcal

### Pranzo

1025 kcal, 64g proteine, 86g carboidrati netti, 43g grassi



**Wrap di tacchino al taco**  
2 wrap(i)- 959 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Cena

1115 kcal, 86g proteine, 49g carboidrati netti, 58g grassi



**Purè di patate dolci con burro**  
249 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



**Pollo al ranch**  
12 oz- 691 kcal

## Giorno 4

3026 kcal ● 215g proteine (28%) ● 164g grassi (49%) ● 134g carboidrati (18%) ● 37g fibre (5%)

### Colazione

490 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



#### Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



#### Fette di cetriolo

1/2 cetriolo- 30 kcal



#### Uova strapazzate cremose

273 kcal

### Snack

385 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



#### Peperoni di tacchino

24 fette- 103 kcal

### Pranzo

1040 kcal, 78g proteine, 28g carboidrati netti, 62g grassi



#### Insalata di tonno e avocado

582 kcal



#### Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Cena

1115 kcal, 86g proteine, 49g carboidrati netti, 58g grassi



#### Purè di patate dolci con burro

249 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



#### Pollo al ranch

12 oz- 691 kcal

## Giorno 5

2967 kcal ● 195g proteine (26%) ● 170g grassi (51%) ● 130g carboidrati (18%) ● 34g fibre (5%)

### Colazione

490 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



#### Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



#### Fette di cetriolo

1/2 cetriolo- 30 kcal



#### Uova strapazzate cremose

273 kcal

### Snack

385 kcal, 20g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



#### Peperoni di tacchino

24 fette- 103 kcal

### Pranzo

1040 kcal, 78g proteine, 28g carboidrati netti, 62g grassi



#### Insalata di tonno e avocado

582 kcal



#### Noci miste

3/8 tazza(e)- 327 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Cena

1055 kcal, 66g proteine, 45g carboidrati netti, 63g grassi



#### Insalata di bistecca e barbabietole

937 kcal



#### Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

## Giorno 6

2980 kcal ● 195g proteine (26%) ● 120g grassi (36%) ● 239g carboidrati (32%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

565 kcal, 40g proteine, 44g carboidrati netti, 22g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Snack

370 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 19g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1 galetta(e)- 240 kcal

### Pranzo

1035 kcal, 66g proteine, 83g carboidrati netti, 42g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
1 tazza(e)- 70 kcal



**Pollo alla marsala**  
8 oz pollo- 466 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
498 kcal

### Cena

1010 kcal, 68g proteine, 87g carboidrati netti, 37g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



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

## Giorno 7

2980 kcal ● 195g proteine (26%) ● 120g grassi (36%) ● 239g carboidrati (32%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

565 kcal, 40g proteine, 44g carboidrati netti, 22g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Snack

370 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 19g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1 galetta(e)- 240 kcal

### Pranzo

1035 kcal, 66g proteine, 83g carboidrati netti, 42g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
1 tazza(e)- 70 kcal



**Pollo alla marsala**  
8 oz pollo- 466 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
498 kcal

### Cena

1010 kcal, 68g proteine, 87g carboidrati netti, 37g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



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

## Bevande

- acqua  
1 tazza (230mL)
- polvere proteica, vaniglia  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
2 tazza(e) (60g)
- cipolla  
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (274g)
- cetriolo  
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (345g)
- peperone  
3 grande (477g)
- broccoli surgelati  
9 3/4 tazza (887g)
- lattuga romana (romaine)  
1 1/3 tazza tritata (63g)
- patate dolci  
10 patata dolce, 12,5 cm (2100g)
- broccoli  
1 tazza, tritata (91g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
2 barbabietta(e) (100g)
- funghi  
1/2 lbs (227g)
- aglio  
2 spicchio(i) (6g)

## Frutta e succhi di frutta

- banana  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- arancia  
14 arancia (2156g)
- avocado  
2 1/3 avocado (469g)
- succo di lime  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- purea di mele  
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)
- Pompelmo  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- succo di limone  
1 cucchiaio (15mL)

## Salsicce e salumi

- affettati di tacchino  
6 oz (170g)
- Pepperoni di tacchino  
72 fette (127g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
4 cucchiaio (30g)
- semi di girasole  
2 oz (57g)
- mandorle  
6 cucchiaio, intera (54g)
- noci miste  
3/4 tazza (101g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/4 oz (7g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- miscela per taco  
1 bustina (35g)
- aceto balsamico  
1 cucchiaio (15mL)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
4 2/3 lattina (803g)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1/2 tazza (128mL)
- olio  
3 oz (92mL)
- olio d'oliva  
3 cucchiaio (45mL)
- condimento ranch  
6 cucchiaio (90mL)

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle  
1/2 lbs (255g)
- tacchino macinato, crudo  
1 lbs (454g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt magro aromatizzato  
2 contenitore (170 g) (340g)
- formaggio feta  
4 cucchiaio (38g)
- latte intero  
8 1/4 tazza(e) (1987mL)
- burro  
1 stecca (113g)
- yogurt greco scremato, naturale  
4 cucchiaio (70g)
- uova  
13 grande (650g)

## Prodotti da forno

- pane  
4 fetta(e) (128g)
- tortillas di farina  
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)

## Altro

- insalata mista  
10 2/3 tazza (320g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
6 contenitore (1020g)
- preparato per condimento ranch  
3/4 bustina (30 g) (21g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 1/2 lbs (1574g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
4 cucchiaio (72g)
- brodo vegetale  
1/2 tazza(e) (mL)
- salsa pesto  
1/2 tazza (128g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
10 oz (284g)

## Prodotti a base di maiale

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

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
4 cucchiaio (64g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
2 torte (18g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, congelato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)  
**arancia, pelato, affettato e privato dei semi**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**banana, congelato**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)  
**arancia, pelato, affettato e privato dei semi**  
2 arancia (308g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

### Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**banana**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Yogurt magro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Latte

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



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
3 3/4 tazza(e) (900mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 3 pasti:

**cetriolo**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

### Uova strapazzate cremose

273 kcal ● 20g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**latte intero**  
1/8 tazza(e) (23mL)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
9 grande (450g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**burro**  
1 1/2 cucchiaio (20g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (68mL)

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.

---

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

## Uova strapazzate con verdure e bacon

256 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
2 cucchiaino, tritata (20g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**peperone**  
1/2 tazza, tritata (75g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
4 cucchiaino, tritata (40g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**peperone**  
1 tazza, tritata (149g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
2 fetta(e) (20g)

1. Sbatti le uova con cipolle, peperoni, bacon e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a che le uova non sono consistenti e non rimane uovo liquido.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Panino mediterraneo con tacchino

2 panino(i) - 674 kcal ● 53g proteine ● 17g grassi ● 67g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

### pane

4 fetta(e) (128g)

### insalata mista

1/2 tazza (15g)

### affettati di tacchino

6 oz (170g)

### formaggio feta

4 cucchiaio (38g)

### cipolla, affettato

8 fette sottili (72g)

### cetriolo, affettato

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

### pomodori, affettato

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

1. Prepara il panino sovrapponendo tutti gli ingredienti all'interno del pane. Servi.

## Semi di zucca

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



### semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaio (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Wrap di tacchino al taco

2 wrap(i) - 959 kcal ● 62g proteine ● 38g grassi ● 81g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaio (35g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**acqua**  
4 cucchiaio (60mL)  
**miscela per taco**  
1/2 bustina (18g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 cucchiaio (36g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2/3 tazza tritata (31g)  
**tacchino macinato, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)  
**pomodori, tritato**  
2 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(40g)  
**cipolla, tagliato a cubetti**  
4 cucchiaio, tritato (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**acqua**  
1/2 tazza (120mL)  
**miscela per taco**  
1 bustina (35g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
4 cucchiaio (72g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 1/3 tazza tritata (63g)  
**tacchino macinato, crudo**  
1 lbs (454g)  
**tortillas di farina**  
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)  
**pomodori, tritato**  
4 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(80g)  
**cipolla, tagliato a cubetti**  
1/2 tazza, tritato (80g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi il tacchino, sgranalo e cuoci fino a doratura. Aggiungi il condimento per tacos e l'acqua. Mescola e lascia sobbollire scoperto per 3-4 minuti.
2. Metti la carne e tutti gli ingredienti rimanenti nella tortilla. Arrotola e servi.

### Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata di tonno e avocado

582 kcal ● 54g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
2/3 avocado (134g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (7mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 1/3 tazza (40g)  
**tonno in scatola**  
1 1/3 lattina (229g)  
**pomodori**  
1/3 tazza, tritata (60g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/3 piccolo (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 1/3 avocado (268g)  
**succo di lime**  
2 2/3 cucchiaino (13mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
2 2/3 tazza (80g)  
**tonno in scatola**  
2 2/3 lattina (459g)  
**pomodori**  
2/3 tazza, tritata (120g)  
**cipolla, tritato finemente**  
2/3 piccolo (47g)

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.

### Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
6 cucchiaino (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

---

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

1 tazza (91g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

---

### Pollo alla marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g proteine ● 22g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**brodo vegetale**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**funghi, affettato**  
4 oz (113g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio(i) (3g)  
**olio, diviso**  
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (15mL)  
**funghi, affettato**  
1/2 lbs (227g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio(i) (6g)  
**olio, diviso**  
2 cucchiaino (30mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.

## Purè di patate dolci con burro

498 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**  
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)  
**burro**  
2 2/3 cucchiaino (36g)

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, aggiungi il burro e servi.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**  
2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

**purea di mele**  
4 contenitore da asporto (~115 g)  
(488g)

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

### 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 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 3 pasti:

**arancia**  
6 arancia (924g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Peperoni di tacchino

24 fette - 103 kcal ● 13g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Peperoni di tacchino**  
24 fette (42g)

Per tutti i 3 pasti:

**Peperoni di tacchino**  
72 fette (127g)

1. Buon appetito.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 2 pasti:

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.
- 

### Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

#### galette di riso (qualsiasi gusto)

1 torte (9g)

Per tutti i 2 pasti:

#### burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

#### galette di riso (qualsiasi gusto)

2 torte (18g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Dà 4 mezzo peperone(i) porzioni

**avocado**

1 avocado (201g)

**succo di lime**

2 cucchiaino (10mL)

**sale**

2 pizzico (1g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**peperone**

2 grande (328g)

**cipolla**

1/2 piccolo (35g)

**tonno in scatola, scolato**

2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

#### latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Broccoli al burro

2 3/4 tazza(e) - 367 kcal ● 8g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

#### sale

1 1/2 pizzico (1g)

#### broccoli surgelati

2 3/4 tazza (250g)

#### pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

#### burro

2 3/4 cucchiaino (39g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

### Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz porzioni

#### cosce di pollo disossate senza pelle

1/2 lbs (255g)

#### olio

1 cucchiaino (6mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
  2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
  3. Servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Purè di patate dolci con burro

249 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

**burro**

2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

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

**burro**

4 cucchiaino (18g)

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, aggiungi il burro e servi.

### Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 1/4 pizzico (0g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

2 1/2 tazza (228g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1/3 cucchiaino (0g)

**sale**

1/3 cucchiaino (1g)

**broccoli surgelati**

5 tazza (455g)

**olio d'oliva**

5 cucchiaino (25mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Pollo al ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
3 cucchiaio (45mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**preparato per condimento ranch**  
3/8 bustina (30 g) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
6 cucchiaio (90mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (672g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**preparato per condimento ranch**  
3/4 bustina (30 g) (21g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di bistecca e barbabietole

937 kcal ● 64g proteine ● 63g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



**sirloin crudo**  
10 oz (284g)  
**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**broccoli**  
1 tazza, tritata (91g)  
**condimento per insalata**  
4 cucchiaio (60mL)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 barbabietta(e) (100g)

1. Sala e pepa abbondantemente la bistecca. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la bistecca e cuoci qualche minuto per lato fino alla cottura desiderata. Metti da parte a riposare.
2. Nel frattempo, mescola le verdure con broccoli, barbabietole e il condimento per insalata. Affetta la bistecca e aggiungila all'insalata. Servi.

## Pompelmo

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



Dà 1 pompelmo porzioni

### Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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 cucchiaio (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.

