

# Dieta - Menu della dieta macro da 3100 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** 3138 kcal ● 211g proteine (27%) ● 151g grassi (43%) ● 181g carboidrati (23%) ● 51g fibre (7%)

## Colazione

580 kcal, 46g proteine, 10g carboidrati netti, 37g grassi



### Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



### Uovo nella melanzana

361 kcal

## Snack

350 kcal, 8g proteine, 47g carboidrati netti, 9g grassi



### Anacardi tostiti

1/8 tazza(e)- 104 kcal



### Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal



### Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

## Pranzo

1135 kcal, 76g proteine, 99g carboidrati netti, 39g grassi



### Panino di tacchino con senape

2 panino(i)- 907 kcal



### Pera

2 pera(e)- 226 kcal

## Cena

1075 kcal, 81g proteine, 25g carboidrati netti, 66g grassi



### Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i)- 248 kcal



### Insalata di avocado, mela e pollo

825 kcal

## Giorno 2

3067 kcal ● 202g proteine (26%) ● 122g grassi (36%) ● 246g carboidrati (32%) ● 45g fibre (6%)

### Colazione

580 kcal, 46g proteine, 10g carboidrati netti, 37g grassi



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



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



**Uovo nella melanzana**  
361 kcal

### Snack

350 kcal, 8g proteine, 47g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Bastoncini di carota**  
4 carota(e)- 108 kcal



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal

### Pranzo

1135 kcal, 76g proteine, 99g carboidrati netti, 39g grassi



**Panino di tacchino con senape**  
2 panino(i)- 907 kcal



**Pera**  
2 pera(e)- 226 kcal

### Cena

1000 kcal, 72g proteine, 89g carboidrati netti, 37g grassi



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



**Sub con coscia di pollo alla griglia**  
1 sub(s)- 636 kcal



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

## Giorno 3

3063 kcal ● 202g proteine (26%) ● 147g grassi (43%) ● 184g carboidrati (24%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

565 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 29g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**Lampone**  
1 2/3 tazza(s)- 120 kcal



**Toast con avocado e uovo**  
1 fetta/e- 238 kcal

### Pranzo

1120 kcal, 80g proteine, 97g carboidrati netti, 41g grassi



**Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch**  
2 panino(i)- 911 kcal



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal

### Snack

335 kcal, 6g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



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

### Cena

1040 kcal, 83g proteine, 21g carboidrati netti, 65g grassi



**Pollo ripieno con peperoni arrosto**  
12 oz- 858 kcal



**Insalata mista**  
182 kcal

## Giorno 4

3065 kcal ● 196g proteine (26%) ● 104g grassi (31%) ● 275g carboidrati (36%) ● 60g fibre (8%)

### Colazione

565 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 29g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**Lampone**  
1 2/3 tazza(s)- 120 kcal



**Toast con avocado e uovo**  
1 fetta/e- 238 kcal

### Snack

335 kcal, 6g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



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

### Pranzo

1120 kcal, 80g proteine, 97g carboidrati netti, 41g grassi



**Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch**  
2 panino(i)- 911 kcal



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal

### Cena

1040 kcal, 77g proteine, 111g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata mista**  
242 kcal



**Saltato di pollo con riso**  
799 kcal

## Giorno 5

3056 kcal ● 223g proteine (29%) ● 160g grassi (47%) ● 132g carboidrati (17%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

565 kcal, 33g proteine, 25g carboidrati netti, 29g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**Lampone**  
1 2/3 tazza(s)- 120 kcal



**Toast con avocado e uovo**  
1 fetta/e- 238 kcal

### Snack

335 kcal, 6g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



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

### Pranzo

1050 kcal, 59g proteine, 49g carboidrati netti, 63g grassi



**Panino semplice con tacchino**  
1 1/2 panino(i)- 816 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal

### Cena

1105 kcal, 126g proteine, 16g carboidrati netti, 56g grassi



**Insalata mista**  
121 kcal



**Tilapia al parmigiano al grill**  
20 oz- 983 kcal

## Giorno 6

3077 kcal ● 240g proteine (31%) ● 144g grassi (42%) ● 167g carboidrati (22%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

550 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 38g grassi



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



**Omelette Southwest con bacon**  
382 kcal

### Snack

425 kcal, 63g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**  
2 torta in tazza- 389 kcal



**Lampone**  
1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 73g proteine, 90g carboidrati netti, 37g grassi



**Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa**  
914 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
141 kcal

### Cena

1045 kcal, 72g proteine, 54g carboidrati netti, 57g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Cosce di pollo ripiene di formaggio blu**  
1 1/2 coscia- 678 kcal



**Couscous**  
251 kcal

## Giorno 7

3077 kcal ● 240g proteine (31%) ● 144g grassi (42%) ● 167g carboidrati (22%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

550 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 38g grassi



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



**Omelette Southwest con bacon**  
382 kcal

### Snack

425 kcal, 63g proteine, 8g carboidrati netti, 12g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**  
2 torta in tazza- 389 kcal



**Lampone**  
1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Pranzo

1055 kcal, 73g proteine, 90g carboidrati netti, 37g grassi



**Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa**  
914 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
141 kcal

### Cena

1045 kcal, 72g proteine, 54g carboidrati netti, 57g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Cosce di pollo ripiene di formaggio blu**  
1 1/2 coscia- 678 kcal



**Couscous**  
251 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
29 1/3 grande (1467g)
- formaggio a fette  
9 oz (259g)
- formaggino a bastoncino  
3 stecca (84g)
- formaggio parmigiano  
5 cucchiaio (31g)
- burro  
4 cucchiaino (18g)
- formaggio erborinato (blue cheese)  
1 1/2 oz (43g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (64mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 oz (81mL)
- maionese  
1/4 tazza (66mL)
- condimento per insalata  
1/2 tazza (127mL)
- condimento ranch  
2 2/3 cucchiaio (40mL)

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Panino tipo sub  
1 panino/i (85g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)
- peperoni rossi arrostiti  
1 pepe/i (70g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)  
4 cucchiaio (68g)
- miscela di quinoa aromatizzata  
1 1/6 confezione (140 g) (162g)
- polvere proteica al cioccolato  
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)
- dolcificante senza calorie  
2 2/3 cucchiaio (28g)

## Verdure e prodotti vegetali

- melanzana  
6 fetta/e 2,5 cm (360g)

## Prodotti da forno

- pane  
16 fetta (512g)
- panini per hamburger  
4 panino(i) (204g)
- lievito in polvere (baking powder)  
2 cucchiaino (10g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- dijon  
5 cucchiaino (25g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- sale  
2 cucchiaino (12g)
- pepe nero  
3/4 cucchiaio, macinato (5g)
- paprika  
1 cucchiaino (2g)
- timo, essiccato  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

## Frutta e succhi di frutta

- pere  
7 medio (1246g)
- succo di lime  
1 1/4 fl oz (38mL)
- avocado  
3 avocado (603g)
- mele  
1 3/4 media (Ø 7,5 cm) (319g)
- nectarine  
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
- lamponi  
6 tazza (738g)
- succo di limone  
1 1/4 cucchiaio (19mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
2 2/3 lbs (1188g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
1 coscia(e) (148g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle  
3/4 lbs (341g)
- tacchino macinato, crudo  
18 3/4 oz (529g)

pomodori  
6 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (769g)

lattuga romana (romaine)  
2 testa (1182g)

sedano crudo  
3 cucchiaio, tritata (19g)

carote  
19 1/4 medio (1176g)

lattuga iceberg  
4 cucchiaio grattugiata (18g)

cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (470g)

cipolla rossa  
1 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (132g)

verdure miste surgelate  
26 oz (742g)

cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (57g)

peperone  
2 2/3 cucchiaio, a dadini (25g)

### Salsicce e salumi

affettati di tacchino  
22 oz (624g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3 coscia(e) (510g)

### Prodotti a base di noci e semi

anacardi tostiti  
10 cucchiaio (86g)

### Zuppe, salse e sughi

salsa barbecue  
1/2 tazza (136g)

### Snack

piccola barretta di granola  
3 barretta (75g)

### Cereali e pasta

riso bianco a chicco lungo  
6 cucchiaio (69g)

couscous istantaneo aromatizzato  
5/6 scatola (165 g) (137g)

### Bevande

acqua  
1 tazza (230mL)

### Pesci e frutti di mare

tilapia cruda  
1 1/4 lbs (560g)

### Prodotti a base di maiale

bacon cotto  
5 1/3 fetta(e) (53g)

### Dolci

cacao in polvere  
2 2/3 cucchiaio (14g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### 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.

### Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
3 fetta/e 2,5 cm (180g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**melanzana**  
6 fetta/e 2,5 cm (360g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
9 grande (450g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

## Lampone

1 2/3 tazza(s) - 120 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 2/3 tazza (205g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
5 tazza (615g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Toast con avocado e uovo

1 fetta/e - 238 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**avocado, maturo, affettato**  
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci l'uovo come preferisci.
2. Tosta il pane.
3. Copri con avocado maturo e usa una forchetta per schiacciarlo sul pane.
4. Aggiungi l'uovo cotto sopra l'avocado. Servi.

---

## Colazione 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.
-

## Omelette Southwest con bacon

382 kcal ● 26g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**peperone**  
4 cucchiaino, a dadini (12g)  
**cipolla**  
4 cucchiaino, tritato (13g)  
**uova**  
2 2/3 grande (133g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
2 2/3 fetta(e) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (13mL)  
**peperone**  
2 2/3 cucchiaio, a dadini (25g)  
**cipolla**  
2 2/3 cucchiaio, tritato (27g)  
**uova**  
5 1/3 grande (267g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
5 1/3 fetta(e) (53g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il peperone, la cipolla e il bacon su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Panino di tacchino con senape

2 panino(i) - 907 kcal ● 74g proteine ● 39g grassi ● 56g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di tacchino**  
1/2 lbs (227g)  
**formaggio a fette**  
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia interna (12g)  
**dijon**  
2 cucchiaino (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di tacchino**  
1 lbs (454g)  
**formaggio a fette**  
8 fetta (20 g ciasc.) (168g)  
**pane**  
8 fetta (256g)  
**pomodori**  
8 fetta/e sottili/piccole (120g)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia interna (24g)  
**dijon**  
4 cucchiaino (20g)

1. Metti tacchino, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
2. Spalma la senape sull'altra fetta di pane e posizionala, con il lato con la senape rivolto verso il panino, sopra tacchino/formaggio/lattuga/pomodoro.

## Pera

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



Per singolo pasto:

**pere**  
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

**pere**  
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

2 panino(i) - 911 kcal ● 78g proteine ● 31g grassi ● 77g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
4 cucchiaio (68g)  
**panini per hamburger**  
2 panino(i) (102g)  
**condimento ranch**  
4 cucchiaino (20mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia interna (12g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1/2 tazza (136g)  
**panini per hamburger**  
4 panino(i) (204g)  
**condimento ranch**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia interna (24g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
4. Servi.

---

### Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**carote, affettato**  
8 grande (576g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Panino semplice con tacchino

1 1/2 panino(i) - 816 kcal ● 56g proteine ● 44g grassi ● 42g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 1/2 panino(i)  
porzioni

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

1. Metti tacchino, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
2. Spalma la maionese sull'altra fetta di pane e posizionala con il lato con la maionese verso il basso sopra tacchino/formaggio/lattuga/pomodoro.
3. Servi.

### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

914 kcal ● 70g proteine ● 31g grassi ● 75g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)  
**tacchino macinato, crudo**  
9 1/3 oz (265g)  
**miscela di quinoa aromatizzata**  
5/8 confezione (140 g) (81g)  
**verdure miste surgelate**  
5/8 confezione (450 g ciasc.) (265g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**tacchino macinato, crudo**  
18 2/3 oz (529g)  
**miscela di quinoa aromatizzata**  
1 1/6 confezione (140 g) (162g)  
**verdure miste surgelate**  
1 1/6 confezione (450 g ciasc.) (529g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (12mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungo il tacchino, sbriciolalo e rosolalo, mescolando di tanto in tanto, fino a completa cottura. Condisco con sale e pepe a piacere.
2. Nel frattempo, prepara la quinoa e le verdure miste seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto (o tienilo separato) e servi.

### Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

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

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

4 cucchiaio (60mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1 piccolo (70g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**

2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**

4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**carote**

4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**

8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:  
**nectarine, denocciolato**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:  
**nectarine, denocciolato**  
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Pera

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



Per singolo pasto:  
**pere**  
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:  
**pere**  
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:  
**piccola barretta di granola**  
1 barretta (25g)

Per tutti i 3 pasti:  
**piccola barretta di granola**  
3 barretta (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**anacardi tostati**  
6 cucchiaio (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Torta proteica al cioccolato in tazza

2 torta in tazza - 389 kcal ● 62g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica al cioccolato**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
1 cucchiaino (5g)  
**cacao in polvere**  
4 cucchiaino (7g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**dolcificante senza calorie**  
4 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**polvere proteica al cioccolato**  
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
2 cucchiaino (10g)  
**cacao in polvere**  
2 2/3 cucchiaio (14g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**acqua**  
8 cucchiaino (40mL)  
**dolcificante senza calorie**  
2 2/3 cucchiaio (28g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.

## Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 bastoncino(i) porzioni

**formaggio a bastoncino**  
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di avocado, mela e pollo

825 kcal ● 61g proteine ● 49g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



**sedano crudo**  
3 cucchiaio, tritata (19g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (255g)  
**avocado, tritato**  
3/4 avocado (151g)  
**mele, tritato finemente**  
3/4 media (Ø 7,5 cm) (137g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Mela

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



Dà 1 mela(e) porzioni

#### mele

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Sub con coscia di pollo alla griglia

1 sub(s) - 636 kcal ● 44g proteine ● 31g grassi ● 43g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 sub(s) porzioni

#### Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

#### formaggio a fette

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

#### lattuga iceberg

4 cucchiaio grattugiata (18g)

#### pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

#### maionese

1 cucchiaio (15mL)

#### dijon

1 cucchiaino (5g)

#### cosce di pollo disossate senza pelle

1 coscia(e) (148g)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe. Spruzza leggermente una griglia, una piastra o una padella con spray da cucina, poi aggiungi il pollo. Griglia fino a cottura completa, girando a metà cottura. Trasferisci il pollo su un piatto. Una volta abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a strisce. Spalma maionese e senape sulla metà superiore del panino. Sulla metà inferiore, sistema il pollo, il formaggio, la lattuga e il pomodoro. Aggiungi eventuali altri condimenti a basso contenuto calorico che preferisci. Premi il panino e servi. Nota per il meal prep: Cuoci e affetta il pollo in anticipo. Conserva separatamente dai panini e dai condimenti per mantenere tutto fresco. Assembla appena prima di mangiare.

### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

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

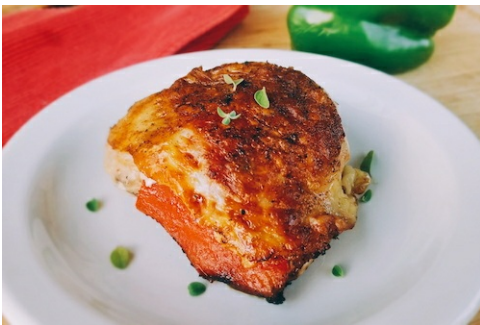
1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Pollo ripieno con peperoni arrosto

12 oz - 858 kcal ● 77g proteine ● 59g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

**cosce di pollo senza osso, con pelle**  
3/4 lbs (341g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse**  
1 pepe/i (70g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

### Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**cetriolo, affettato o a dadini**  
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)  
**carote, pelato e grattugiato o affettato**  
3/4 piccolo (14 cm) (38g)  
**lattuga romana (romaine), sminuzzato**  
3/4 cuori (375g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)  
**cipolla rossa, affettato**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



#### condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

#### carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 cuori (500g)

#### pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

#### cipolla rossa, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

---

### Saltato di pollo con riso

799 kcal ● 69g proteine ● 14g grassi ● 91g carboidrati ● 10g fibre



**riso bianco a chicco lungo**

6 cucchiaino (69g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

3 pizzico, macinato (1g)

**verdure miste surgelate**

3/4 confezione 280 g (213g)

**salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)**

4 cucchiaino (68g)

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

1/2 lbs (252g)

**olio, diviso**

1 cucchiaino (6mL)

1. In una pentola con coperchio, aggiungere l'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire con il coperchio. La temperatura sarà corretta quando un po' di vapore fuoriesce visibilmente dal coperchio. Tenere il coperchio chiuso per 20 minuti senza sollevarlo. Quando è pronto, sgranare con una forchetta e mettere da parte.
  2. Nel frattempo, scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il pollo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il pollo e mettere da parte.
  3. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
  4. Rimettere il pollo nella padella e mescolare.
  5. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
  6. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del pollo.
  7. Servire sul riso.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

#### carote, pelato e grattugiato o affettato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/2 cuori (250g)

#### pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

#### cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

### Tilapia al parmigiano al grill

20 oz - 983 kcal ● 122g proteine ● 52g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 20 oz porzioni

#### formaggio parmigiano

5 cucchiaio (31g)

#### maionese

2 cucchiaio (28mL)

#### succo di limone

1 1/4 cucchiaio (19mL)

#### tilapia cruda

1 1/4 lbs (560g)

#### pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

#### sale

5 pizzico (4g)

#### burro, ammorbidito

1 1/4 cucchiaio (18g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
3. Condisci il pesce con pepe e sale.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2–3 minuti. Gira i filetti e griglia per altri 2–3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
6. Griglia fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.

## Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (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 cucchiaio, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (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.

---

### Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia - 678 kcal ● 62g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio erborinato (blue cheese)**  
3/4 oz (21g)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaino, macinato (0g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**paprika**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1 1/2 coscia(e) (255g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio erborinato (blue cheese)**  
1 1/2 oz (43g)  
**timo, essiccato**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)  
**paprika**  
3 pizzico (1g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
3 coscia(e) (510g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

## Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
3/8 scatola (165 g) (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
5/6 scatola (165 g) (137g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-