

Dieta - Menu dieta macro da 3200 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 3170 kcal ● 249g proteine (31%) ● 146g grassi (41%) ● 183g carboidrati (23%) ● 33g fibre (4%)

Colazione

580 kcal, 30g proteine, 72g carboidrati netti, 15g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

2 fetta(e)- 267 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Snack

455 kcal, 22g proteine, 48g carboidrati netti, 17g grassi



Chips al forno

18 patatine- 182 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

1095 kcal, 76g proteine, 52g carboidrati netti, 61g grassi



Panino semplice prosciutto e formaggio

2 panino(i)- 1097 kcal

Cena

1035 kcal, 122g proteine, 12g carboidrati netti, 52g grassi



Piselli sugar snap al burro

322 kcal



Petto di pollo base

18 oz- 714 kcal

Giorno 2

3184 kcal ● 224g proteine (28%) ● 156g grassi (44%) ● 181g carboidrati (23%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

580 kcal, 30g proteine, 72g carboidrati netti, 15g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

2 fetta(e)- 267 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Snack

455 kcal, 22g proteine, 48g carboidrati netti, 17g grassi



Chips al forno

18 patatine- 182 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

1110 kcal, 50g proteine, 49g carboidrati netti, 72g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Avocado ripieno di salmone affumicato

1 avocado- 541 kcal



Anacardi tostatati

1/3 tazza(e)- 261 kcal

Cena

1035 kcal, 122g proteine, 12g carboidrati netti, 52g grassi



Piselli sugar snap al burro

322 kcal



Petto di pollo base

18 oz- 714 kcal

Giorno 3

3233 kcal ● 229g proteine (28%) ● 127g grassi (35%) ● 249g carboidrati (31%) ● 44g fibre (5%)

Colazione

580 kcal, 30g proteine, 72g carboidrati netti, 15g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

2 fetta(e)- 267 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Snack

445 kcal, 28g proteine, 73g carboidrati netti, 4g grassi



Ricotta e miele

3/4 tazza(e)- 187 kcal



Bretzel

257 kcal

Pranzo

1110 kcal, 50g proteine, 49g carboidrati netti, 72g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Avocado ripieno di salmone affumicato

1 avocado- 541 kcal



Anacardi tostatati

1/3 tazza(e)- 261 kcal

Cena

1095 kcal, 122g proteine, 55g carboidrati netti, 37g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

18 oz- 666 kcal



Spicchi di patata dolce

347 kcal

Giorno 4

3218 kcal ● 228g proteine (28%) ● 137g grassi (38%) ● 232g carboidrati (29%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

515 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 40g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Semi di girasole
406 kcal

Snack

445 kcal, 28g proteine, 73g carboidrati netti, 4g grassi



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



Bretzel
257 kcal

Pranzo

1145 kcal, 106g proteine, 71g carboidrati netti, 43g grassi



Filetti di petto di pollo base
14 oz- 523 kcal



Couscous
301 kcal



Piselli sugar snap al burro
322 kcal

Cena

1115 kcal, 71g proteine, 79g carboidrati netti, 50g grassi



Burrito bowl con tacchino
927 kcal



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

Giorno 5

3194 kcal ● 250g proteine (31%) ● 149g grassi (42%) ● 173g carboidrati (22%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

515 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 40g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Semi di girasole
406 kcal

Snack

470 kcal, 32g proteine, 38g carboidrati netti, 17g grassi



Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

1095 kcal, 124g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
913 kcal

Cena

1115 kcal, 71g proteine, 79g carboidrati netti, 50g grassi



Burrito bowl con tacchino
927 kcal



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

Giorno 6

3171 kcal ● 236g proteine (30%) ● 154g grassi (44%) ● 173g carboidrati (22%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

535 kcal, 30g proteine, 28g carboidrati netti, 31g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

470 kcal, 32g proteine, 38g carboidrati netti, 17g grassi



Anacardi tostiti
1/4 tazza(e)- 209 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

1095 kcal, 124g proteine, 47g carboidrati netti, 42g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Insalata base di pollo e spinaci
913 kcal

Cena

1070 kcal, 50g proteine, 61g carboidrati netti, 64g grassi



Piselli sugar snap al burro
107 kcal



Purè di patate dolci con burro
374 kcal



Cosce di pollo con funghi
6 oz- 591 kcal

Giorno 7

3206 kcal ● 205g proteine (26%) ● 170g grassi (48%) ● 182g carboidrati (23%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

535 kcal, 30g proteine, 28g carboidrati netti, 31g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

470 kcal, 32g proteine, 38g carboidrati netti, 17g grassi



Anacardi tostiti
1/4 tazza(e)- 209 kcal



Frullato proteico verde
261 kcal

Pranzo

1130 kcal, 93g proteine, 55g carboidrati netti, 58g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
13 1/3 oz- 930 kcal



Couscous
201 kcal

Cena

1070 kcal, 50g proteine, 61g carboidrati netti, 64g grassi



Piselli sugar snap al burro
107 kcal



Purè di patate dolci con burro
374 kcal



Cosce di pollo con funghi
6 oz- 591 kcal

Frutta e succhi di frutta

- nectarine
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- avocado
2 avocado (402g)
- banana
3 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (413g)
- arancia
3 arancia (462g)

Prodotti da forno

- pane
10 fetta (320g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 1/2 stecca (167g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 1/2 tazza (565g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio di capra
2 oz (57g)
- Formaggio miscela messicana
3/4 tazza grattugiata (84g)
- panna acida (sour cream)
3 cucchiaio (36g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- uova
8 grande (400g)

Dolci

- gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)
- miele
3 oz (88g)

Altro

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

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/4 g (2g)
- sale
1/3 oz (10g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (8g)
- senape marrone da gastronomia
1 1/4 cucchiaio (19g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 2/3 lbs (2533g)
- tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 lbs (718g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/3 tazza, intera (48g)
- anacardi tostati
1 1/2 tazza (188g)
- semi di girasole
1/4 lbs (128g)

Pesci e frutti di mare

- salmone affumicato
3 oz (85g)

Snack

- pretzel duri salati
1/3 lbs (132g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- fagioli neri
3/4 lattina/e (329g)

Cereali e pasta

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

- chips al forno, qualsiasi gusto
36 chips (84g)
- filetti di petto di pollo, crudi
14 oz (397g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)

Grassi e oli

- maionese
2 cucchiaio (30mL)
- olio
4 oz (127mL)
- olio d'oliva
2 oz (59mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
 - lattuga romana (romaine)
1/8 testa (47g)
 - piselli sugar snap surgelati
8 tazza (1152g)
 - patate dolci
6 1/3 patata dolce, 12,5 cm (1330g)
 - sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
 - cipolla
3 cucchiaio, tritata (30g)
 - spinaci freschi
23 tazza(e) (690g)
 - aglio
1 spicchio (3g)
 - funghi
1/2 lbs (227g)
-

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaio (98g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
3/4 sacca (~160 g) (119g)

Bevande

- acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

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

Pane tostato con burro e marmellata

2 fetta(e) - 267 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
6 fetta (192g)
burro
2 cucchiaio (27g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaio (42g)

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

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

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Semi di girasole

406 kcal ● 19g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

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.

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino semplice prosciutto e formaggio

2 panino(i) - 1097 kcal ● 76g proteine ● 61g grassi ● 52g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

pane
4 fetta (128g)
affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)
formaggio a fetta
4 fetta (20 g ciasc.)
(84g)
maionese
2 cucchiaino (30mL)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole
(60g)
lattuga romana
(romaine)
2 foglia interna (12g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Yogurt greco magro

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



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avocado ripieno di salmone affumicato

1 avocado - 541 kcal ● 19g proteine ● 44g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

salmone affumicato
1 1/2 oz (42g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone affumicato
3 oz (85g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia
2 avocado (402g)

1. Tritare il salmone affumicato a pezzi.
2. Aggiungere il salmone in una ciotola con il formaggio di capra. Mescolare con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Riempire gli alloggi dell'avocado con il composto di salmone affumicato.
4. Irrorare con un filo di succo di limone e aggiungere pepe a piacere.
5. Servire immediatamente.

Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
5 cucchiaino (43g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
10 cucchiaino (86g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Filetti di petto di pollo base

14 oz - 523 kcal ● 88g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)
filetti di petto di pollo, crudi
14 oz (397g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).

Couscous

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



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

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Piselli sugar snap al burro

322 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaino (27g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

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

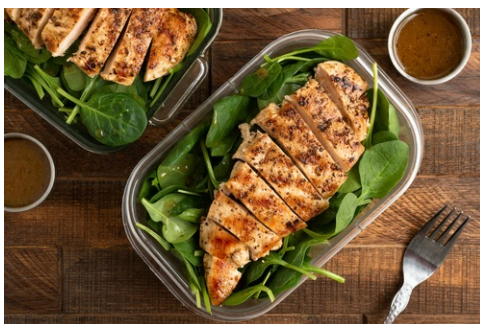
Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Insalata base di pollo e spinaci

913 kcal ● 120g proteine ● 41g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
18 oz (510g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
2 1/4 lbs (1021g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

13 1/3 oz - 930 kcal ● 86g proteine ● 58g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

1 1/4 cucchiaio (19g)

miele

2 1/2 cucchiaino (18g)

timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

13 1/3 oz (378g)

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.

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips al forno

18 patatine - 182 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
18 chips (42g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
36 chips (84g)

1. Buon appetito.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

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



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Bretzel

257 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

2 1/3 oz (66g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

1/4 lbs (132g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 3 pasti:

anacardi tostati
3/4 tazza (103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 3 pasti:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
banana, congelato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
3 arancia (462g)

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Piselli sugar snap al burro

322 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaio (27g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
burro
4 cucchiaio (54g)
piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

Petto di pollo base

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (504g)
olio
1 cucchiaio (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1008g)
olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

piselli sugar snap surgelati

2/3 tazza (96g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Petto di pollo al limone e pepe

18 oz - 666 kcal ● 114g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaino (8g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. **IN PADELLA**
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. **AL FORNO**
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



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

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

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Burrito bowl con tacchino

927 kcal ● 61g proteine ● 41g grassi ● 65g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritata (15g)
Formaggio miscela messicana
6 cucchiaino grattugiata (42g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaino (49g)
panna acida (sour cream)
1 1/2 cucchiaino (18g)
lattuga romana (romaine)
6 cucchiaino grattugiata (18g)
tacchino macinato, crudo
6 oz (170g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
fagioli neri, sciacquato e scolato
3/8 lattina/e (165g)
miscela di riso aromatizzato, aromatizzato in stile messicano o spagnolo
3/8 sacca (~160 g) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
3 cucchiaino, tritata (30g)
Formaggio miscela messicana
3/4 tazza grattugiata (84g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
6 cucchiaino (98g)
panna acida (sour cream)
3 cucchiaino (36g)
lattuga romana (romaine)
3/4 tazza grattugiata (35g)
tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
fagioli neri, sciacquato e scolato
3/4 lattina/e (329g)
miscela di riso aromatizzato, aromatizzato in stile messicano o spagnolo
3/4 sacca (~160 g) (119g)

1. Preparare la miscela di riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, scaldare l'olio a fuoco medio-alto; aggiungere le cipolle e cuocere mescolando finché non iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti.
3. Aggiungere il tacchino macinato e un pizzico di sale nella padella e cuocere. Mescolare e schiacciare di tanto in tanto fino a quando il tacchino non è dorato e completamente cotto. Aggiungere i fagioli e scaldare.
4. Quando il riso è pronto, preparare una ciotola con la miscela di tacchino e fagioli, la miscela di riso, salsa, formaggio, panna acida e lattuga. Servire.

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 2 pasti:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
burro
1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
burro
2 cucchiaio (27g)

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.

Cosce di pollo con funghi

6 oz - 591 kcal ● 42g proteine ● 45g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

sale

1 pizzico (0g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

burro

1/2 cucchiaio (7g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

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

1 coscia(e) (170g)

**funghi, tagliato a fette di 1/4 di
pollice di spessore**

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

sale

2 pizzico (1g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

burro

1 cucchiaio (14g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

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

2 coscia(e) (340g)

**funghi, tagliato a fette di 1/4 di
pollice di spessore**

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
 3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
 4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
 5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
 6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
 7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
 8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.
-