

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

3287 kcal ● 248g proteine (30%) ● 155g grassi (42%) ● 186g carboidrati (23%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

570 kcal, 29g proteine, 52g carboidrati netti, 26g grassi



Semi di girasole
271 kcal



Kefir
300 kcal

Snack

410 kcal, 28g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Pranzo

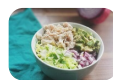
1160 kcal, 76g proteine, 58g carboidrati netti, 63g grassi



Anacardi tostiti
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Insalata di pollo e avocado
500 kcal

Cena

1150 kcal, 115g proteine, 33g carboidrati netti, 56g grassi



Pollo teriyaki
16 oz- 760 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
391 kcal

Giorno 2

3266 kcal ● 309g proteine (38%) ● 127g grassi (35%) ● 186g carboidrati (23%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

570 kcal, 29g proteine, 52g carboidrati netti, 26g grassi



Semi di girasole
271 kcal



Kefir
300 kcal

Snack

410 kcal, 28g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Pranzo

1135 kcal, 138g proteine, 58g carboidrati netti, 34g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
20 oz- 740 kcal



Farro
3/4 tazze, cotte- 278 kcal



Pomodori al forno
2 pomodoro(i)- 119 kcal

Cena

1150 kcal, 115g proteine, 33g carboidrati netti, 56g grassi



Pollo teriyaki
16 oz- 760 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
391 kcal

Giorno 3

3348 kcal ● 219g proteine (26%) ● 137g grassi (37%) ● 278g carboidrati (33%) ● 33g fibre (4%)

Colazione

570 kcal, 29g proteine, 52g carboidrati netti, 26g grassi



Semi di girasole
271 kcal



Kefir
300 kcal

Snack

410 kcal, 28g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Pranzo

1115 kcal, 80g proteine, 110g carboidrati netti, 32g grassi



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



Uva
203 kcal

Cena

1255 kcal, 82g proteine, 73g carboidrati netti, 68g grassi



Petti di pollo alla Caesar
10 2/3 oz- 612 kcal



Pomodori al forno
4 pomodoro(i)- 238 kcal



Riso bianco al burro
405 kcal

Giorno 4

3253 kcal ● 215g proteine (26%) ● 161g grassi (44%) ● 182g carboidrati (22%) ● 52g fibre (6%)

Colazione

610 kcal, 39g proteine, 22g carboidrati netti, 38g grassi



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



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
507 kcal

Snack

475 kcal, 23g proteine, 33g carboidrati netti, 24g grassi



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Strisce di peperone e hummus
227 kcal

Pranzo

1115 kcal, 80g proteine, 110g carboidrati netti, 32g grassi



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



Uva
203 kcal

Cena

1055 kcal, 74g proteine, 18g carboidrati netti, 66g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Giorno 5

3387 kcal ● 235g proteine (28%) ● 185g grassi (49%) ● 149g carboidrati (18%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

610 kcal, 39g proteine, 22g carboidrati netti, 38g grassi



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



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
507 kcal

Snack

475 kcal, 23g proteine, 33g carboidrati netti, 24g grassi



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Strisce di peperone e hummus
227 kcal

Pranzo

1105 kcal, 83g proteine, 16g carboidrati netti, 74g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
12 oz- 876 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Cena

1195 kcal, 90g proteine, 79g carboidrati netti, 49g grassi



Merluzzo arrostito semplice
16 oz- 593 kcal



Purè di patate dolci
366 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 6

3366 kcal ● 229g proteine (27%) ● 182g grassi (49%) ● 164g carboidrati (20%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

630 kcal, 34g proteine, 39g carboidrati netti, 36g grassi



Pancetta
7 fetta (fette)- 354 kcal



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

Snack

435 kcal, 22g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



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



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

Pranzo

1105 kcal, 83g proteine, 16g carboidrati netti, 74g grassi



Cosce di pollo al limone e olive
12 oz- 876 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Cena

1195 kcal, 90g proteine, 79g carboidrati netti, 49g grassi



Merluzzo arrostito semplice
16 oz- 593 kcal



Purè di patate dolci
366 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 7

3331 kcal ● 243g proteine (29%) ● 163g grassi (44%) ● 178g carboidrati (21%) ● 45g fibre (5%)

Colazione

630 kcal, 34g proteine, 39g carboidrati netti, 36g grassi



Pancetta
7 fetta (fette)- 354 kcal



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

Snack

435 kcal, 22g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



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



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

Pranzo

1100 kcal, 87g proteine, 80g carboidrati netti, 40g grassi



Purè di patate dolci con burro
498 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal

Cena

1170 kcal, 101g proteine, 28g carboidrati netti, 64g grassi



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



Insalata di tonno e avocado
982 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1/4 lbs (128g)
- anacardi tostati
1 tazza (126g)
- mandorle
6 3/4 cucchiaino, intera (60g)

Latticini e prodotti a base di uova

- kefir aromatizzato
6 tazza (1440mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- uova
13 grande (650g)
- formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (13g)
- burro
1/3 stecca (36g)
- latte intero
6 tazza(e) (1459mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 1/2 lbs (2949g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 coscia(e) (680g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (156g)
- cavolini di Bruxelles
5 germogli (95g)
- pomodori
13 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1629g)
- lattuga romana (romaine)
4 foglia interna (24g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 lbs (710g)
- peperone
3 1/2 grande (563g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- patate dolci
6 patata dolce, 12,5 cm (1260g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
3 1/2 fl oz (109mL)
- avocado
6 avocado (1214g)

Altro

- salsa teriyaki
1 tazza (240mL)
- barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)
- farro
6 cucchiaino (78g)
- insalata mista
2 1/4 tazza (68g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- sale
1 oz (30g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (9g)
- aceto balsamico
5 cucchiaino (25mL)
- rosmarino, essiccato
3 g (3g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
- basilico fresco
12 foglie (6g)

Bevande

- acqua
5 tazza (1152mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
6 3/4 cucchiaino (77g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1/2 tazza (136g)
- brodo di pollo
1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 3/4 lattina (645g)
- merluzzo, crudo
2 lbs (907g)

- kiwi
6 frutto (414g)
- uva
7 tazza (644g)
- limone
1 2/3 grande (142g)
- olive verdi
5/8 lattina (~170 g) (117g)

Grassi e oli

- olio
2 2/3 oz (80mL)
- olio d'oliva
5 oz (157mL)
- condimento Caesar
2 3/4 cucchiaio (39g)
- condimento ranch
2 2/3 cucchiaio (40mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
14 cucchiaio (216g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
14 fetta(e) (140g)

Cereali per la colazione

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

Dolci

- miele
4 cucchiaino (28g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

Per tutti i 3 pasti:

kefir aromatizzato
6 tazza (1440mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

507 kcal ● 36g proteine ● 31g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
acqua
1/2 tazza (113mL)
aceto balsamico
2 1/2 cucchiaino (13mL)
rosmarino, essiccato
5 pizzico (1g)
pomodori
1 1/4 tazza, tritata (225g)
uova
5 grande (250g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 tazza, tritata (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
acqua
1 tazza (225mL)
aceto balsamico
5 cucchiaino (25mL)
rosmarino, essiccato
1 1/4 cucchiaino (2g)
pomodori
2 1/2 tazza, tritata (450g)
uova
10 grande (500g)
foglie di cavolo riccio (kale)
5 tazza, tritata (200g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pancetta

7 fetta (fette) - 354 kcal ● 25g proteine ● 28g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
7 fetta(e) (70g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
14 fetta(e) (140g)

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

Fiocchi d'avena istantanei con latte

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



Per singolo pasto:

focchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

focchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 348 kcal ● 9g proteine ● 27g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
6 2/3 cucchiaino (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Yogurt greco magro

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

Dà 2 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
cipolla
1 cucchiaino, tritato (10g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cavolini di Bruxelles
5 germogli (95g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

20 oz - 740 kcal ● 127g proteine ● 24g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 20 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

pepe al limone

1 1/4 cucchiaino (9g)

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.

Farro

3/4 tazze, cotte - 278 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 50g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3/4 tazze, cotte porzioni

farro

6 cucchiaino (78g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

Uva

203 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

uva

3 1/2 tazza (322g)

Per tutti i 2 pasti:

uva

7 tazza (644g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo al limone e olive

12 oz - 876 kcal ● 78g proteine ● 59g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 coscia(e) (340g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

1/4 cucchiaio (1g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

limone

1/2 grande (42g)

olive verdi

1/2 lattina piccola (~60 g) (32g)

brodo di pollo

1/4 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

4 coscia(e) (680g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaio (2g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

limone

1 grande (84g)

olive verdi

1 lattina piccola (~60 g) (64g)

brodo di pollo

1/2 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Purè di patate dolci con burro

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



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. \r\nUna 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.

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Dà 12 oz porzioni

pomodori

12 pomodorini (204g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

sale

4 pizzico (3g)

olive verdi

12 grande (53g)

pepe nero

4 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

2 cucchiaino (5g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

basilico fresco, sminuzzato

12 foglie (6g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
 2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
 3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
 4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
 5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
 6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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.

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Strisce di peperone e hummus

227 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (108g)
peperone
1 1/3 medio (159g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
14 cucchiaino (216g)
peperone
2 2/3 medio (317g)

1. Taglia il peperone a strisce.
 2. Servi con hummus per intingere.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

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.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pollo teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g proteine ● 26g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 lbs (448g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
salsa teriyaki
1 tazza (240mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
2 lbs (896g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
5 cucchiaino, tritato (25g)
succo di lime
5 cucchiaino (25mL)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/6 avocado (168g)
pomodori, a dadini
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (50g)
succo di lime
1/4 tazza (50mL)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 2/3 avocado (335g)
pomodori, a dadini
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (205g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Petti di pollo alla Caesar

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g proteine ● 34g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2/3 lbs (302g)

condimento Caesar

2 2/3 cucchiaino (39g)

formaggio parmigiano

2 2/3 cucchiaino (13g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Pomodori al forno

4 pomodoro(i) - 238 kcal ● 3g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 pomodoro(i) porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

pomodori

4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (364g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Riso bianco al burro

405 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 61g carboidrati ● 1g fibre



pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

burro

1 1/4 cucchiaino (18g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

acqua

5/6 tazza(e) (198mL)

riso bianco a chicco lungo

6 2/3 cucchiaino (77g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre

Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni



avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
peperone
1 1/2 grande (246g)
cipolla
3/8 piccolo (26g)
tonno in scatola, scolato
1 1/2 lattina (258g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Merluzzo arrostito semplice

16 oz - 593 kcal ● 81g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (60mL)
merluzzo, crudo
2 lbs (907g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

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

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 di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (201g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Latte

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



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 1/4 tazza(e) (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

982 kcal ● 91g proteine ● 54g grassi ● 13g carboidrati ● 19g fibre



avocado

1 avocado (226g)

succo di lime

3/4 cucchiaino (11mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

tonno in scatola

2 1/4 lattina (387g)

pomodori

1/2 tazza, tritata (101g)

cipolla, tritato finemente

1/2 piccolo (39g)

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.
-