

Dieta - Menù dieta macro da 3400 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 3409 kcal ● 240g proteine (28%) ● 117g grassi (31%) ● 311g carboidrati (36%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

600 kcal, 36g proteine, 30g carboidrati netti, 35g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Uovo nella melanzana

241 kcal

Snack

410 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Dip proteico per mele

408 kcal

Pranzo

1245 kcal, 69g proteine, 115g carboidrati netti, 52g grassi



Panino da tavola

3 panino(i)- 231 kcal



Wrap di tacchino, noci e mela

2 wrap(i)- 777 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal

Cena

1155 kcal, 110g proteine, 135g carboidrati netti, 13g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

2 patata(e)- 1039 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

Giorno 2 3409 kcal ● 240g proteine (28%) ● 117g grassi (31%) ● 311g carboidrati (36%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

600 kcal, 36g proteine, 30g carboidrati netti, 35g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Uovo nella melanzana

241 kcal

Snack

410 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Dip proteico per mele

408 kcal

Pranzo

1245 kcal, 69g proteine, 115g carboidrati netti, 52g grassi



Panino da tavola

3 panino(i)- 231 kcal



Wrap di tacchino, noci e mela

2 wrap(i)- 777 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal

Cena

1155 kcal, 110g proteine, 135g carboidrati netti, 13g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

2 patata(e)- 1039 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

Giorno 3

3361 kcal ● 293g proteine (35%) ● 133g grassi (36%) ● 201g carboidrati (24%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

600 kcal, 36g proteine, 30g carboidrati netti, 35g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

475 kcal, 20g proteine, 44g carboidrati netti, 21g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt naturale
1 1/4 tazza(e)- 193 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

1155 kcal, 142g proteine, 75g carboidrati netti, 25g grassi



Purè di patate dolci
366 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
21 1/3 oz- 790 kcal

Cena

1135 kcal, 95g proteine, 52g carboidrati netti, 52g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce
898 kcal

Giorno 4

3408 kcal ● 320g proteine (38%) ● 113g grassi (30%) ● 230g carboidrati (27%) ● 47g fibre (6%)

Colazione

615 kcal, 55g proteine, 59g carboidrati netti, 11g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Frullato proteico verde
391 kcal

Snack

475 kcal, 20g proteine, 44g carboidrati netti, 21g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt naturale
1 1/4 tazza(e)- 193 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

1155 kcal, 142g proteine, 75g carboidrati netti, 25g grassi



Purè di patate dolci
366 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
21 1/3 oz- 790 kcal

Cena

1165 kcal, 103g proteine, 52g carboidrati netti, 55g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
15 oz- 1059 kcal

Giorno 5

3427 kcal ● 254g proteine (30%) ● 122g grassi (32%) ● 286g carboidrati (33%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

615 kcal, 55g proteine, 59g carboidrati netti, 11g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Frullato proteico verde
391 kcal

Snack

475 kcal, 20g proteine, 44g carboidrati netti, 21g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Yogurt naturale
1 1/4 tazza(e)- 193 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Pranzo

1190 kcal, 98g proteine, 84g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
507 kcal



Banana
3 banana(e)- 350 kcal



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal

Cena

1150 kcal, 81g proteine, 99g carboidrati netti, 43g grassi



Hamburger teriyaki
2 hamburger(i)- 799 kcal



Spicchi di patata dolce
174 kcal



Mais e fagioli lima saltati
179 kcal

Giorno 6

3397 kcal ● 224g proteine (26%) ● 137g grassi (36%) ● 280g carboidrati (33%) ● 37g fibre (4%)

Colazione

590 kcal, 12g proteine, 85g carboidrati netti, 21g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Barretta di granola piccola
4 barretta(e)- 476 kcal

Snack

485 kcal, 39g proteine, 41g carboidrati netti, 15g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Yogurt greco proteico
2 contenitore(i)- 411 kcal

Pranzo

1170 kcal, 92g proteine, 56g carboidrati netti, 59g grassi



Petti di pollo alla Caesar
12 oz- 689 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
315 kcal



Fave al burro
165 kcal

Cena

1150 kcal, 81g proteine, 99g carboidrati netti, 43g grassi



Hamburger teriyaki
2 hamburger(i)- 799 kcal



Spicchi di patata dolce
174 kcal



Mais e fagioli lima saltati
179 kcal

Giorno 7

3363 kcal ● 221g proteine (26%) ● 163g grassi (44%) ● 219g carboidrati (26%) ● 35g fibre (4%)

Colazione

590 kcal, 12g proteine, 85g carboidrati netti, 21g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Barretta di granola piccola

4 barretta(e)- 476 kcal

Snack

485 kcal, 39g proteine, 41g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Yogurt greco proteico

2 contenitore(i)- 411 kcal

Pranzo

1170 kcal, 92g proteine, 56g carboidrati netti, 59g grassi



Petti di pollo alla Caesar

12 oz- 689 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal



Fave al burro

165 kcal

Cena

1115 kcal, 78g proteine, 38g carboidrati netti, 69g grassi



Lenticchie

231 kcal



Cosce di pollo con funghi

9 oz- 886 kcal

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)
- piccola barretta di granola
8 barretta (200g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
7 contenitore/i (150 g ciasc.) (1050g)
- uova
10 grande (500g)
- yogurt greco scremato, naturale
3 contenitore (480g)
- formaggio
1/2 tazza, grattugiato (56g)
- yogurt naturale magro
3 3/4 tazza (919g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- formaggio parmigiano
6 cucchiaino (30g)
- burro
1/4 stecca (24g)
- latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Verdure e prodotti vegetali

- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- spinaci freschi
8 1/3 tazza(e) (250g)
- patate dolci
13 patata dolce, 12,5 cm (2695g)
- cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
- pomodori
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
- broccoli surgelati
5/8 confezione (166g)
- cetriolo
16 fette (112g)
- fagioli lima, surgelati
1 1/6 confezione (280 g) (333g)
- chicchi di mais surgelati
3/4 tazza (102g)
- funghi
6 oz (170g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/4 lbs (103g)
- mandorle
10 cucchiaino, a lamelle (68g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
6 media (Ø 7,5 cm) (1059g)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
- avocado
1/2 avocado (101g)
- arancia
5 arancia (770g)
- banana
4 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(531g)
- lamponi
32 lamponi (61g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1/2 tazza (128g)
- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
2/3 tazza (190g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
7 lbs (3055g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
2 1/2 lbs (1078g)

Bevande

Grassi e oli

- olio
2 oz (62mL)
- olio d'oliva
1/2 tazza (115mL)
- condimento per insalata
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- condimento Caesar
6 cucchiaio (88g)

Prodotti da forno

- Panino
6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(168g)
- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)
- panini per hamburger
4 panino(i) (204g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
3/4 lbs (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- senape
2 2/3 cucchiaio (40g)
- cannella
2 cucchiaino (5g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- sale
2/3 oz (18g)
- pepe nero
5 g (5g)
- paprika
1/4 cucchiaino (1g)
- pepe al limone
2 2/3 cucchiaio (18g)
- rosmarino, essiccato
3 1/2 cucchiaino (4g)

- acqua
2 1/2 tazza(e) (583mL)
- polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- polvere proteica
4 cucchiaio (23g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
15 oz (420g)

Cereali e pasta

- farina 00
3/8 tazza(e) (52g)

Altro

- salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
 - nibs di cacao
4 cucchiaino (13g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.)
(450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 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 4 e giorno 5

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

Frullato proteico verde

391 kcal ● 41g proteine ● 2g grassi ● 42g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
polvere proteica, vaniglia
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)
banana, congelato
3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (89g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1 1/2 arancia (231g)

Per tutti i 2 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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola piccola

4 barretta(e) - 476 kcal ● 10g proteine ● 20g grassi ● 59g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
4 barretta (100g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
8 barretta (200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino da tavola

3 panino(i) - 231 kcal ● 8g proteine ● 4g grassi ● 40g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino

3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)

1. Buon appetito.

Wrap di tacchino, noci e mela

2 wrap(i) - 777 kcal ● 53g proteine ● 31g grassi ● 63g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino

6 oz (170g)

senape

4 cucchiaino (20g)

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

noci

2 cucchiaio, tritato (14g)

formaggio

4 cucchiaio, grattugiato (28g)

mele, privato del torsolo e affettato

1/2 piccola (Ø 7 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino

3/4 lbs (340g)

senape

2 2/3 cucchiaio (40g)

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

spinaci freschi

2 tazza(e) (60g)

tortillas di farina

4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

noci

4 cucchiaio, tritato (28g)

formaggio

1/2 tazza, grattugiato (56g)

mele, privato del torsolo e affettato

1 piccola (Ø 7 cm) (149g)

1. Mescola yogurt greco e senape.
2. Aggiungi spinaci, tacchino, fette di mela, formaggio e noci sulla tortilla. Completa con il condimento allo yogurt, arrotola e servi.

Galette di riso con burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Petto di pollo al limone e pepe

21 1/3 oz - 790 kcal ● 135g proteine ● 25g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/3 lbs (597g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe al limone

4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 2/3 lbs (1195g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

pepe al limone

2 2/3 cucchiaino (18g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata base di pollo e spinaci

507 kcal ● 67g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



spinaci freschi

3 1/3 tazza(e) (100g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

condimento per insalata

2 1/2 cucchiaino (38mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto

10 oz (284g)

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.

Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 banana(e) porzioni

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petti di pollo alla Caesar

12 oz - 689 kcal ● 82g proteine ● 39g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

condimento Caesar

3 cucchiaio (44g)

formaggio parmigiano

3 cucchiaio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (680g)

condimento Caesar

6 cucchiaio (88g)

formaggio parmigiano

6 cucchiaio (30g)

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.

Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaio (2g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaio (3g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Fave al burro

165 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
burro
1 cucchiaio (14g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
 2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
 3. Servire.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Dip proteico per mele

408 kcal ● 25g proteine ● 17g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

1 contenitore (170g)

cannella

1 cucchiaino (3g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

mele, affettato

1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

2 contenitore (340g)

cannella

2 cucchiaino (5g)

burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

mele, affettato

2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. Aprire il vasetto di yogurt greco e aggiungere il burro di arachidi e la cannella (o mescolare in una ciotolina). Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Tagliare una mela a fette.
 3. Intingere le fette di mela nel dip e gustare.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci

3/4 tazza, senza guscio (75g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt naturale

1 1/4 tazza(e) - 193 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 1/4 tazza (306g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt naturale magro
3 3/4 tazza (919g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mela

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



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco proteico

2 contenitore(i) - 411 kcal ● 35g proteine ● 11g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

polvere proteica

2 cucchiaio (12g)

lamponi

16 lamponi (30g)

nibs di cacao

2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

polvere proteica

4 cucchiaio (23g)

lamponi

32 lamponi (61g)

nibs di cacao

4 cucchiaino (13g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

2 patata(e) - 1039 kcal ● 108g proteine ● 13g grassi ● 110g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

1/3 tazza (95g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

patate dolci, tagliato a metà

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

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2/3 tazza (190g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

patate dolci, tagliato a metà

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

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

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce

898 kcal ● 92g proteine ● 33g grassi ● 45g carboidrati ● 13g fibre



broccoli surgelati
5/8 confezione (166g)
paprika
1/4 cucchiaino (1g)
carne macinata di manzo (93% magra)
14 oz (397g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio e condisci con paprika e un po' di sale/pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci la carne macinata in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci manzo, broccoli e patate dolci. Servi con altro sale e pepe a piacere.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
patate dolci, tagliato a cubetti da 1"
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Tilapia impanata alle mandorle

15 oz - 1059 kcal ● 102g proteine ● 51g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Dà 15 oz porzioni

mandorle
10 cucchiaino, a lamelle (68g)
tilapia cruda
15 oz (420g)
farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (19mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Hamburger teriyaki

2 hamburger(i) - 799 kcal ● 74g proteine ● 30g grassi ● 57g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (340g)
cetriolo
8 fette (56g)
salsa teriyaki
2 cucchiaino (30mL)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
cetriolo
16 fette (112g)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (60mL)
panini per hamburger
4 panino(i) (204g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
sale
1/4 cucchiaino (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.

Mais e fagioli lima saltati

179 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
6 cucchiaino (60g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaino (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 tazza (120g)
chicchi di mais surgelati
3/4 tazza (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
 2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
 3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
 4. Servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cosce di pollo con funghi

9 oz - 886 kcal ● 63g proteine ● 68g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 oz porzioni

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 coscia(e) (255g)

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

6 oz (170g)

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

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.
-