

# Dieta - Menu dieta macro da 3500 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** 3539 kcal ● 253g proteine (29%) ● 97g grassi (25%) ● 368g carboidrati (42%) ● 46g fibre (5%)

## Colazione

630 kcal, 52g proteine, 19g carboidrati netti, 37g grassi



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Omelette di albumi con pomodoro e funghi**

299 kcal

## Snack

410 kcal, 14g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**

411 kcal

## Pranzo

1250 kcal, 43g proteine, 228g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino da tavola**

3 panino(i)- 231 kcal



**Pasta con salsa pronta**

1021 kcal

## Cena

1245 kcal, 143g proteine, 63g carboidrati netti, 38g grassi



**Lenticchie**

347 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

18 oz- 899 kcal

**Giorno 2** 3539 kcal ● 253g proteine (29%) ● 97g grassi (25%) ● 368g carboidrati (42%) ● 46g fibre (5%)

## Colazione

630 kcal, 52g proteine, 19g carboidrati netti, 37g grassi



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Omelette di albumi con pomodoro e funghi**

299 kcal

## Snack

410 kcal, 14g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**

411 kcal

## Pranzo

1250 kcal, 43g proteine, 228g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino da tavola**

3 panino(i)- 231 kcal



**Pasta con salsa pronta**

1021 kcal

## Cena

1245 kcal, 143g proteine, 63g carboidrati netti, 38g grassi



**Lenticchie**

347 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

18 oz- 899 kcal

## Giorno 3

3548 kcal ● 229g proteine (26%) ● 151g grassi (38%) ● 272g carboidrati (31%) ● 45g fibre (5%)

### Colazione

590 kcal, 46g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal



**Latte**

2 1/4 tazza(e)- 335 kcal

### Snack

410 kcal, 14g proteine, 58g carboidrati netti, 11g grassi



**Semplice avena alla cannella con latte**  
411 kcal

### Pranzo

1250 kcal, 73g proteine, 83g carboidrati netti, 65g grassi



**Insalata di spinaci e mirtilli rossi**  
443 kcal



**Wrap con roast beef**

2 wrap(i)- 807 kcal

### Cena

1295 kcal, 96g proteine, 83g carboidrati netti, 56g grassi



**Succo di frutta**

2 3/4 tazza(e)- 315 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

982 kcal

## Giorno 4

3468 kcal ● 294g proteine (34%) ● 127g grassi (33%) ● 251g carboidrati (29%) ● 37g fibre (4%)

### Colazione

590 kcal, 46g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal



**Latte**

2 1/4 tazza(e)- 335 kcal

### Snack

465 kcal, 34g proteine, 67g carboidrati netti, 5g grassi



**Ricotta e miele**

1 tazza(e)- 249 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**

217 kcal

### Pranzo

1250 kcal, 73g proteine, 83g carboidrati netti, 65g grassi



**Insalata di spinaci e mirtilli rossi**  
443 kcal



**Wrap con roast beef**

2 wrap(i)- 807 kcal

### Cena

1160 kcal, 141g proteine, 53g carboidrati netti, 37g grassi



**Lenticchie**

347 kcal



**Spinaci saltati semplici**

100 kcal



**Petto di pollo base**

18 oz- 714 kcal

## Giorno 5

3453 kcal ● 242g proteine (28%) ● 141g grassi (37%) ● 257g carboidrati (30%) ● 46g fibre (5%)

### Colazione

660 kcal, 34g proteine, 25g carboidrati netti, 43g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal



**Frittata alle erbe e cipolla**  
459 kcal

### Snack

465 kcal, 34g proteine, 67g carboidrati netti, 5g grassi



**Ricotta e miele**  
1 tazza(e)- 249 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
217 kcal

### Pranzo

1200 kcal, 81g proteine, 104g carboidrati netti, 45g grassi



**Wrap con pollo alla griglia e hummus**  
3 wrap(s)- 1025 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal

### Cena

1125 kcal, 95g proteine, 62g carboidrati netti, 48g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
10 2/3 oz- 744 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal

## Giorno 6

3457 kcal ● 253g proteine (29%) ● 164g grassi (43%) ● 198g carboidrati (23%) ● 45g fibre (5%)

### Colazione

660 kcal, 34g proteine, 25g carboidrati netti, 43g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
199 kcal



**Frittata alle erbe e cipolla**  
459 kcal

### Snack

470 kcal, 44g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
288 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal

### Pranzo

1200 kcal, 81g proteine, 104g carboidrati netti, 45g grassi



**Wrap con pollo alla griglia e hummus**  
3 wrap(s)- 1025 kcal



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal

### Cena

1125 kcal, 95g proteine, 62g carboidrati netti, 48g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
10 2/3 oz- 744 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal

## Giorno 7

3456 kcal ● 301g proteine (35%) ● 143g grassi (37%) ● 188g carboidrati (22%) ● 54g fibre (6%)

### Colazione

660 kcal, 34g proteine, 25g carboidrati netti, 43g grassi



**Spinaci saltati semplici**

199 kcal



**Frittata alle erbe e cipolla**

459 kcal

### Snack

470 kcal, 44g proteine, 8g carboidrati netti, 28g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

288 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal

### Pranzo

1150 kcal, 125g proteine, 73g carboidrati netti, 34g grassi



**Purè di patate dolci**

366 kcal



**Tilapia frita in padella**

21 oz- 782 kcal

### Cena

1180 kcal, 98g proteine, 83g carboidrati netti, 38g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

313 kcal



**Chili bianco di pollo**

867 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
9 1/3 tazza(e) (2234mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3 tazza (678g)
- albume d'uovo  
8 grande (264g)
- uova  
13 grande (650g)
- formaggio romano  
3 1/2 cucchiaino (7g)
- formaggio a fette  
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
- formaggio  
1/2 tazza, grattugiato (63g)
- formaggio feta  
3/4 tazza (113g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
1 tazza, metà (99g)
- noci  
6 1/4 cucchiaio, tritata (45g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/4 oz (8g)
- sale  
1 oz (30g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaio (16g)
- basilico fresco  
36 foglie (18g)
- cannella  
2 cucchiaio (15g)
- senape  
4 cucchiaino (20g)
- timo, essiccato  
4 1/4 g (4g)
- senape marrone da gastronomia  
2 cucchiaio (30g)
- aglio in polvere  
1/3 cucchiaino (1g)
- cumino macinato  
1/4 cucchiaio (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
1 lbs (456g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
1 vasetto (680 g) (672g)
- brodo di pollo  
2 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa verde  
13 1/4 cucchiaio (213g)

## Bevande

- acqua  
13 tazza(e) (3112mL)
- polvere proteica, vaniglia  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
2 1/4 tazza (432g)
- hummus  
3/4 tazza (180g)
- fagioli Great Northern in scatola  
5/6 lattina (~425 g) (354g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/4 lbs (136mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci  
6 1/4 cucchiaio (94mL)
- olio  
1 cucchiaio (17mL)

## Frutta e succhi di frutta

- olive verdi  
36 grande (158g)
- succo di frutta  
22 fl oz (660mL)
- avocado  
1 3/4 avocado (360g)
- succo di lime  
1 fl oz (31mL)
- mirtilli rossi essiccati  
6 1/4 cucchiaio (62g)

- funghi**  
2/3 tazza, pezzi o fette (47g)
- pomodori**  
9 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1100g)
- cipolla**  
7 medio (dia. 6,4 cm) (779g)
- spinaci freschi**  
3 2/3 confezione 280 g (1038g)
- lattuga romana (romaine)**  
4 foglia esterna (112g)
- aglio**  
3 1/2 spicchio (11g)
- cetriolo**  
1 3/4 cetriolo (21 cm) (532g)
- piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)
- patate dolci**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

### Prodotti da forno

- Panino**  
6 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (168g)
- tortillas di farina**  
10 tortilla (Ø ~18–20 cm) (490g)

### Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
5 lbs (2233g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1 1/3 lbs (605g)

### Dolci

- zucchero**  
5 3/4 cucchiaino (75g)
- miele**  
3 oz (84g)

### Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)**  
3 tazza (230g)
- focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
2/3 tazza(e) (54g)

### Altro

- insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)
- frutti di bosco misti surgelati**  
1 tazza (136g)

### Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**  
4 1/2 lattina (757g)
- tilapia cruda**  
1 1/3 lbs (588g)

### Salsicce e salumi

- roast beef affettato**  
1 lbs (454g)

### Snack

- barretta di granola grande**  
2 barretta (74g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Latte

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



Per singolo pasto:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**

4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Omelette di albumi con pomodoro e funghi

299 kcal ● 42g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

1/2 tazza (113g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**albume d'uovo**

4 grande (132g)

**uova**

2 grande (100g)

**funghi, tritato**

1/3 tazza, pezzi o fette (23g)

**pomodori, tritato**

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

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

1 tazza (226g)

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**albume d'uovo**

8 grande (264g)

**uova**

4 grande (200g)

**funghi, tritato**

2/3 tazza, pezzi o fette (47g)

**pomodori, tritato**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Unisci gli albumi, i fiocchi di latte e il pepe e sbatti con una forchetta.
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto nella padella, assicurandoti che si distribuisca uniformemente nella padella, e cospargi sopra i funghi e i pomodori.
4. Cuoci fino a quando gli albumi sono opachi e rassodati. Piega una metà dell'omelette sull'altra.
5. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**frutti di bosco misti surgelati**

1/2 tazza (68g)

**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

1/3 tazza(e) (27g)

**polvere proteica, vaniglia**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**frutti di bosco misti surgelati**

1 tazza (136g)

**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

2/3 tazza(e) (54g)

**polvere proteica, vaniglia**

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore.  
Servi.

## Latte

2 1/4 tazza(e) - 335 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2 1/4 tazza(e) (540mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
4 1/2 tazza(e) (1080mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Spinaci saltati semplici

199 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
8 tazza(e) (240g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)

Per tutti i 3 pasti:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**olio d'oliva**  
3 cucchiaio (45mL)  
**spinaci freschi**  
24 tazza(e) (720g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3 spicchio (9g)

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.

---

### Frittata alle erbe e cipolla

459 kcal ● 26g proteine ● 28g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**formaggio**  
3 cucchiaino, grattugiato (21g)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**cipolla**  
1 1/2 tazza, tritata (240g)

Per tutti i 3 pasti:

**acqua**  
1 tazza(e) (267mL)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**uova**  
9 grande (450g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**formaggio**  
1/2 tazza, grattugiato (63g)  
**timo, essiccato**  
3/4 cucchiaino, foglie (2g)  
**cipolla**  
4 1/2 tazza, tritata (720g)

1. Porta a ebollizione la cipolla e quasi tutta l'acqua (tieni da parte circa 1 cucchiaino) in una piccola padella antiaderente a fuoco medio-alto. Copri e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce leggermente, circa 2 minuti.
2. Scopri e continua a cuocere finché l'acqua non evapora, 1-2 minuti. Versa l'olio e mescola finché la cipolla non è ben coperta. Continua a cuocere, mescolando spesso, finché la cipolla non inizia a dorarsi, altri 1-2 minuti.
3. Sbatti le uova e aggiungile alla padella, riduci il fuoco a medio-basso e continua a cuocere, mescolando costantemente, finché l'uovo non inizia a rapprendersi, circa 20 secondi. Continua a cuocere, sollevando i bordi in modo che l'uovo crudo scorra sotto, finché non è per lo più rappreso, circa altri 30 secondi.
4. Riduci il fuoco al minimo. Cospargi le erbe, il sale e il pepe sulla frittata. Distribuisci il formaggio sopra. Solleva un bordo della frittata e versa delicatamente il cucchiaino d'acqua rimasto sotto.
5. Copri e cuoci finché l'uovo non è completamente rappreso e il formaggio caldo, circa 2 minuti. Usa una spatola per far scivolare la frittata fuori dalla padella e servi.

## 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.

## Pasta con salsa pronta

1021 kcal ● 35g proteine ● 7g grassi ● 189g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
1/2 lbs (228g)  
**salsa per pasta**  
1/2 vasetto (680 g) (336g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
1 lbs (456g)  
**salsa per pasta**  
1 vasetto (680 g) (672g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Insalata di spinaci e mirtilli rossi

443 kcal ● 8g proteine ● 29g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli rossi essiccati**  
3 cucchiaino (31g)  
**noci**  
3 cucchiaino, tritata (23g)  
**spinaci freschi**  
5/8 confezione 170 g (99g)  
**vinaigrette ai lamponi e noci**  
3 cucchiaino (47mL)  
**formaggio romano, finemente sminuzzato**  
1 3/4 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli rossi essiccati**  
6 1/4 cucchiaino (62g)  
**noci**  
6 1/4 cucchiaino, tritata (45g)  
**spinaci freschi**  
1 1/6 confezione 170 g (198g)  
**vinaigrette ai lamponi e noci**  
6 1/4 cucchiaino (93mL)  
**formaggio romano, finemente sminuzzato**  
3 1/2 cucchiaino (7g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

---

## Wrap con roast beef

2 wrap(i) - 807 kcal ● 65g proteine ● 36g grassi ● 50g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia esterna (56g)  
**senape**  
2 cucchiaino (10g)  
**roast beef affettato**  
1/2 lbs (227g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)  
**pomodori, a dadini**  
1 pomodoro serpente (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia esterna (112g)  
**senape**  
4 cucchiaino (20g)  
**roast beef affettato**  
1 lbs (454g)  
**tortillas di farina**  
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)  
**formaggio a fette**  
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)  
**pomodori, a dadini**  
2 pomodoro serpente (124g)

1. Prepara il wrap secondo i tuoi gusti. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Wrap con pollo alla griglia e hummus

3 wrap(s) - 1025 kcal ● 77g proteine ● 38g grassi ● 82g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (213g)  
**tortillas di farina**  
3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (147g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**hummus**  
6 cucchiaio (90g)  
**formaggio feta**  
6 cucchiaio (56g)  
**cetriolo, tritato**  
3/4 tazza, fette (78g)  
**pomodori, tritato**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
15 oz (425g)  
**tortillas di farina**  
6 tortilla (Ø ~18–20 cm) (294g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**hummus**  
3/4 tazza (180g)  
**formaggio feta**  
3/4 tazza (113g)  
**cetriolo, tritato**  
1 1/2 tazza, fette (156g)  
**pomodori, tritato**  
6 fetta/e sottili/piccole (90g)

1. Condisci il pollo con un pizzico di sale/pepe. Griglia o cuoci il pollo in padella antiaderente fino a cottura completa. Quando è abbastanza freddo da toccarlo, taglia il pollo a pezzi.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il pollo. Arrotola la tortilla e servi.

### Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola grande**  
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Purè di patate dolci

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



#### 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.

---

### Tilapia fritta in padella

21 oz - 782 kcal ● 118g proteine ● 34g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 21 oz porzioni

**olio d'oliva**

1 3/4 cucchiaio (26mL)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**sale**

1 cucchiaino (5g)

**tilapia cruda**

1 1/3 lbs (588g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Semplice avena alla cannella con latte

411 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 58g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**zucchero**

1 1/4 cucchiaio (16g)

**cannella**

1 1/4 cucchiaino (3g)

**latte intero**

1 tazza(e) (225mL)

**avena rapida (quick oats)**

10 cucchiaio (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**zucchero**

1/4 tazza (49g)

**cannella**

1 1/4 cucchiaio (10g)

**latte intero**

3 tazza(e) (675mL)

**avena rapida (quick oats)**

2 tazza (150g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
  2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

1 tazza (226g)

**miele**

4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

2 tazza (452g)

**miele**

2 2/3 cucchiaino (56g)

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

### Semplice avena alla cannella con acqua

217 kcal ● 6g proteine ● 3g grassi ● 37g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**

1/2 tazza (40g)

**zucchero**

1 cucchiaino (13g)

**cannella**

1 cucchiaino (3g)

**acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avena rapida (quick oats)**

1 tazza (80g)

**zucchero**

2 cucchiaino (26g)

**cannella**

2 cucchiaino (5g)

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
  2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bocconcini di cetriolo e tonno

288 kcal ● 42g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
2 1/2 bustina (185g)  
**cetriolo, affettato**  
5/8 cetriolo (21 cm) (188g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**  
5 bustina (370g)  
**cetriolo, affettato**  
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
  2. Condire a piacere con sale e pepe.
  3. Servire.
- 

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1 tazza (192g)

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.

### Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**olive verdi**  
18 grande (79g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaio (8g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 oz (510g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
36 pomodorini (612g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (9g)  
**olive verdi**  
36 grande (158g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaio (1g)  
**peperoncino in polvere**  
2 cucchiaio (16g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
36 foglie (18g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Succo di frutta

2 3/4 tazza(e) - 315 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 70g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
22 fl oz (660mL)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

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.

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



**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)

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.

### Petto di pollo base

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



Dà 18 oz porzioni

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

18 oz (504g)

**olio**

1 cucchiaio (17mL)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Cosce di pollo con pelle al miele e senape

10 2/3 oz - 744 kcal ● 69g proteine ● 46g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**senape marrone da gastronomia**

1 cucchiaio (15g)

**miele**

2 cucchiaino (14g)

**timo, essiccato**

1/4 cucchiaio, macinato (1g)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

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

2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

**senape marrone da gastronomia**

2 cucchiaio (30g)

**miele**

4 cucchiaino (28g)

**timo, essiccato**

1/2 cucchiaio, macinato (2g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

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

1 1/3 lbs (605g)

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.

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

**sale**

3/4 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**

3 tazza(e) (711mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

3/4 tazza (144g)

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.

### Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



**cipolla**

4 cucchiaino, tritato (20g)

**succo di lime**

4 cucchiaino (20mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**aglio in polvere**

1/3 cucchiaino (1g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

2/3 avocado (134g)

**pomodori, a dadini**

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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.

### Chili bianco di pollo

867 kcal ● 94g proteine ● 14g grassi ● 74g carboidrati ● 18g fibre

**brodo di pollo**

2 1/2 tazza(e) (mL)

**cumino macinato**

1 cucchiaino (2g)

**salsa verde**

13 1/3 cucchiaino (213g)

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

10 oz (284g)

**fagioli Great Northern in scatola, scolato**

5/6 lattina (~425 g) (354g)

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. In una nuova pentola aggiungi brodo, pollo, fagioli, salsa e cumino a fuoco medio-alto e mescola.
  4. Lascia cuocere per circa 5 minuti. Servi.
  5. \*Metodo crock pot: metti tutti gli ingredienti (compreso il pollo crudo) nella crock pot. Cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore o ad alta temperatura per 3-4 ore. Una volta pronto, sfilaccia il pollo con due forchette e servi.
-