

# Dieta - Menu dieta per aumento massa da 1800 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** 1811 kcal ● 161g proteine (36%) ● 79g grassi (39%) ● 95g carboidrati (21%) ● 20g fibre (4%)

## Colazione

325 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
189 kcal



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1 fetta(e)- 133 kcal

## Snack

225 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 2g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Beef jerky**  
110 kcal

## Pranzo

620 kcal, 80g proteine, 29g carboidrati netti, 20g grassi



**Miscela di riso aromatizzata**  
143 kcal



**Petto di pollo base**  
12 oz- 476 kcal

## Cena

645 kcal, 47g proteine, 14g carboidrati netti, 38g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

**Giorno 2** 1791 kcal ● 128g proteine (29%) ● 83g grassi (42%) ● 109g carboidrati (24%) ● 24g fibre (5%)

## Colazione

325 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
189 kcal



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1 fetta(e)- 133 kcal

## Snack

225 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 2g grassi



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal



**Beef jerky**  
110 kcal

## Pranzo

620 kcal, 46g proteine, 49g carboidrati netti, 23g grassi



**Hamburger teriyaki**  
1 hamburger(i)- 399 kcal



**Fave al burro**  
220 kcal

## Cena

625 kcal, 48g proteine, 8g carboidrati netti, 40g grassi



**Arrostato di manzo**  
330 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
293 kcal

## Giorno 3

1827 kcal ● 115g proteine (25%) ● 104g grassi (51%) ● 87g carboidrati (19%) ● 21g fibre (5%)

### Colazione

325 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 19g grassi



**Cavolo riccio e uova**  
189 kcal



**Pane tostato con burro e marmellata**  
1 fetta(e)- 133 kcal

### Snack

295 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



**Peperoni di tacchino**  
20 fette- 86 kcal



**Uva**  
73 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Pranzo

615 kcal, 40g proteine, 27g carboidrati netti, 35g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Panino con insalata di tonno**  
1 panino(i)- 495 kcal

### Cena

600 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 35g grassi



**Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela**  
412 kcal



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

## Giorno 4

1782 kcal ● 120g proteine (27%) ● 98g grassi (50%) ● 85g carboidrati (19%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

275 kcal, 22g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro**  
2 mini muffin- 122 kcal

### Snack

295 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



**Peperoni di tacchino**  
20 fette- 86 kcal



**Uva**  
73 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Pranzo

615 kcal, 40g proteine, 27g carboidrati netti, 35g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal



**Panino con insalata di tonno**  
1 panino(i)- 495 kcal

### Cena

600 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 35g grassi



**Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela**  
412 kcal



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

## Giorno 5

1783 kcal ● 139g proteine (31%) ● 60g grassi (30%) ● 150g carboidrati (34%) ● 21g fibre (5%)

### Colazione

275 kcal, 22g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro**  
2 mini muffin- 122 kcal

### Snack

290 kcal, 11g proteine, 48g carboidrati netti, 3g grassi



**Yogurt magro**  
1 vasetto(i)- 181 kcal



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

### Pranzo

625 kcal, 47g proteine, 53g carboidrati netti, 21g grassi



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
121 kcal



**Panino mediterraneo con tacchino**  
1 1/2 panino(i)- 505 kcal

### Cena

590 kcal, 60g proteine, 32g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci**  
1/6 tazza(e)- 131 kcal



**Panino con pollo alla griglia**  
1 panino(i)- 460 kcal

## Giorno 6

1751 kcal ● 117g proteine (27%) ● 58g grassi (30%) ● 167g carboidrati (38%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

320 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Uovo nella melanzana**  
120 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Snack

290 kcal, 11g proteine, 48g carboidrati netti, 3g grassi



**Yogurt magro**  
1 vasetto(i)- 181 kcal



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

### Pranzo

635 kcal, 46g proteine, 59g carboidrati netti, 19g grassi



**Lenticchie**  
289 kcal



**Polpette piccanti all'arancia**  
3 polpette- 344 kcal

### Cena

510 kcal, 33g proteine, 40g carboidrati netti, 24g grassi



**Semplice stroganoff con tacchino macinato**  
287 kcal



**Latte**  
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

## Giorno 7

1751 kcal ● 117g proteine (27%) ● 58g grassi (30%) ● 167g carboidrati (38%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

320 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Uovo nella melanzana**  
120 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Snack

290 kcal, 11g proteine, 48g carboidrati netti, 3g grassi



**Yogurt magro**  
1 vasetto(i)- 181 kcal



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

### Pranzo

635 kcal, 46g proteine, 59g carboidrati netti, 19g grassi



**Lenticchie**  
289 kcal



**Polpette piccanti all'arancia**  
3 polpette- 344 kcal

### Cena

510 kcal, 33g proteine, 40g carboidrati netti, 24g grassi



**Semplice stroganoff con tacchino macinato**  
287 kcal



**Latte**  
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

---

## Grassi e oli

- olio  
2 1/4 oz (69mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- maionese  
3 cucchiaio (45mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 cucchiaio (7mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
10 grande (500g)
- burro  
5 cucchiaino (23g)
- latte intero  
5 1/2 tazza(e) (1320mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio di capra  
2 cucchiaio (28g)
- yogurt magro aromatizzato  
3 contenitore (170 g) (510g)
- mozzarella fresca  
1 oz (28g)
- formaggio feta  
3 cucchiaio (28g)

## Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- peperone  
1 grande (164g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (109g)
- pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (363g)
- cetriolo  
1/2 cetriolo (21 cm) (141g)
- fagioli lima, surgelati  
1/2 confezione (280 g) (142g)
- cavolini di Bruxelles  
1 1/2 tazza (132g)
- sedano crudo  
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)
- carote  
12 medio (732g)
- aglio  
1/2 spicchio (2g)

## Prodotti da forno

- pane  
2/3 lbs (320g)
- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)
- panini Kaiser  
1 panino (Ø 9 cm) (57g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
1 cucchiaio (21g)
- sciroppo d'acero  
2 cucchiaino (10mL)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato  
1/4 sacca (~160 g) (40g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
1 3/4 lbs (790g)
- tacchino macinato, crudo  
6 oz (170g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/2 avocado (327g)
- succo di lime  
1 1/4 fl oz (39mL)
- Pompelmo  
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)
- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- mele  
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
- uva  
2 1/2 tazza (230g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 2/3 lattina (456g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
4 cucchiaio (31g)

- zenzero fresco  
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
- scalogni  
1/2 scalogno (57g)
- melanzana  
2 fetta/e 2,5 cm (120g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 oz (10g)
- pepe nero  
2 g (2g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (2g)
- aceto di mele  
1/2 cucchiaio (7g)
- basilico fresco  
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
- dijon  
1/2 cucchiaio (8g)
- peperoncino rosso tritato  
4 pizzico (1g)
- paprika  
1/4 cucchiaio (2g)

- noci  
1 2/3 oz (47g)
- semi di girasole  
1 1/2 oz (43g)

### Snack

- jerky di manzo  
3 oz (85g)

### Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo  
1/4 arrosto (190g)
- carne macinata di manzo (93% magra)  
14 oz (397g)

### Altro

- salsa teriyaki  
3 cucchiaio (45mL)
- insalata mista  
10 cucchiaio (19g)
- marmellata d'arancia  
1 1/2 cucchiaio (30g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

### Salsicce e salumi

- Pepperoni di tacchino  
40 fette (71g)
- affettati di tacchino  
1/4 lbs (128g)

### Bevande

- acqua  
1/4 gallone (845mL)

### Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
13 1/4 cucchiaio (160g)

### Cereali e pasta

- tagliatelle all'uovo secche  
2 oz (57g)

### Zuppe, salse e sughi

- zuppa crema di funghi (condensata)  
1/4 lattina 310 g (78g)
- bouillon di pollo  
1/4 cubetto (1g)



## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

### Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**gelatina (jelly)**  
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**gelatina (jelly)**  
1 cucchiaio (21g)

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

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### 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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

2 mini muffin - 122 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**formaggio di capra**  
3 cucchiaino (14g)  
**pomodori, tritato**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**formaggio di capra**  
2 cucchiaino (28g)  
**pomodori, tritato**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglì l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

### Uovo nella melanzana

120 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
1 fetta/e 2,5 cm (60g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Miscela di riso aromatizzata

143 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



**miscela di riso aromatizzato**

1/4 sacca (~160 g) (40g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal ● 76g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

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

3/4 lbs (336g)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal ● 37g proteine ● 15g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 hamburger(i) porzioni

**carne macinata di manzo (93% magra)**

6 oz (170g)

**cetriolo**

4 fette (28g)

**salsa teriyaki**

1 cucchiaio (15mL)

**panini per hamburger**

1 panino(i) (51g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

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.

---

### Fave al burro

220 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



**sale**

2 pizzico (2g)

**fagioli lima, surgelati**

1/2 confezione (280 g) (142g)

**burro**

2 cucchiaino (9g)

**pepe nero**

1 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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

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

### Panino con insalata di tonno

1 panino(i) - 495 kcal ● 39g proteine ● 25g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**maionese**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**tonno in scatola**  
5 oz (142g)  
**sedano crudo, tritato**  
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**maionese**  
3 cucchiaio (45mL)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**tonno in scatola**  
10 oz (284g)  
**sedano crudo, tritato**  
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



#### vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

#### basilico fresco

1/2 cucchiaio, tritato (1g)

#### mozzarella fresca, a fette

1 oz (28g)

#### pomodori, a fette

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

---

### Panino mediterraneo con tacchino

1 1/2 panino(i) - 505 kcal ● 40g proteine ● 13g grassi ● 50g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

#### pane

3 fetta(e) (96g)

#### insalata mista

6 cucchiaio (11g)

#### affettati di tacchino

1/4 lbs (128g)

#### formaggio feta

3 cucchiaio (28g)

#### cipolla, affettato

6 fette sottili (54g)

#### cetriolo, affettato

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

#### pomodori, affettato

3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)

1. Prepara il panino sovrapponendo tutti gli ingredienti all'interno del pane. Servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 2/3 tazza(e) (395mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 1/3 tazza(e) (790mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
13 1/3 cucchiaino (160g)

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.

### Polpette piccanti all'arancia

3 polpette - 344 kcal ● 26g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**carne macinata di manzo (93% magra)**  
4 oz (114g)  
**marmellata d'arancia**  
3/4 cucchiaino (15g)  
**peperoncino rosso tritato**  
2 pizzico (0g)  
**salsa teriyaki**  
1 cucchiaino (15mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)  
**scalogni, tritato**  
1/4 scalogno (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**carne macinata di manzo (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**marmellata d'arancia**  
1 1/2 cucchiaino (30g)  
**peperoncino rosso tritato**  
4 pizzico (1g)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio (2g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)  
**scalogni, tritato**  
1/2 scalogno (57g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola capiente mescolare insieme carne macinata, scalogno e un pizzico di sale/pepe. Formare delle polpette (nella quantità indicata nelle informazioni sulle porzioni della ricetta). Disporre su una teglia e cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a completa cottura. Mettere da parte.
3. In una padella capiente a fuoco medio-basso, aggiungere l'olio, lo zenzero e l'aglio. Cuocere per 2 minuti fino a quando sono fragranti e ammorbiditi.
4. Aggiungere la marmellata d'arancia, la salsa teriyaki e il peperoncino tritato. Mescolare e cuocere per circa 3 minuti finché la salsa è riscaldata.
5. Aggiungere le polpette alla salsa e mescolare finché sono completamente ricoperte. Servire.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

#### Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
- 

### Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### purea di mele

1 contenitore da asporto (~115 g)  
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

#### purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

### Beef jerky

110 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### jerky di manzo

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

#### jerky di manzo

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Peperoni di tacchino

20 fette - 86 kcal ● 11g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Peperoni di tacchino**  
20 fette (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**Peperoni di tacchino**  
40 fette (71g)

1. Buon appetito.
- 

### Uva

73 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 1/4 tazza (115g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
2 1/2 tazza (230g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt magro aromatizzato**  
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt magro aromatizzato**  
3 contenitore (170 g) (510g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

**carote**  
4 medio (244g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**  
12 medio (732g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 mezzo peperone(i) porzioni

**avocado**

1/2 avocado (101g)

**succo di lime**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1 pizzico (0g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**peperone**

1 grande (164g)

**cipolla**

1/4 piccolo (18g)

**tonno in scatola, scolato**

1 lattina (172g)

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.

---

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**pistacchi sgusciati**

4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Arrosto di manzo

330 kcal ● 44g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



#### arrosto di girello di manzo

1/4 arrosto (190g)

#### olio

1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

---

### Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



#### cipolla

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

#### succo di lime

1 1/4 cucchiaio (19mL)

#### 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

5/8 avocado (126g)

#### pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata di cavoletti di Bruxelles, pollo e mela

412 kcal ● 30g proteine ● 26g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, tritato (14g)  
**aceto di mele**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 oz (113g)  
**cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
3/4 tazza (66g)  
**mele, tritato**  
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, tritato (28g)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**sciroppo d'acero**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate**  
1 1/2 tazza (132g)  
**mele, tritato**  
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe. Scalda circa il 25% dell'olio (tenendo il resto da parte) in una padella a fuoco medio. Aggiungi i petti di pollo e cuoci per circa 5-10 minuti per lato o finché il centro non è più rosa. Trasferisci su un tagliere e quando sono abbastanza freddi da poterli maneggiare, taglia a pezzi. Metti da parte.  
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, pollo e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).  
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.  
Innaffina la vinaigrette sull'insalata e servi.

### Latte

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



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**noci**  
3 cucchiaino, senza guscio (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

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

1/2 lbs (227g)

**pomodori**

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

**insalata mista**

4 cucchiaino (8g)

**dijon**

1/2 cucchiaino (8g)

**panini Kaiser**

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)



1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
  2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
  3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
  4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Semplice stroganoff con tacchino macinato

287 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**cipolla**  
3 pizzico, tritato (2g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (15mL)  
**tagliatelle all'uovo secche**  
1 oz (29g)  
**tacchino macinato, crudo**  
3 oz (85g)  
**zuppa crema di funghi (condensata)**  
1/8 lattina 310 g (39g)  
**paprika**  
3 pizzico (1g)  
**sale, a piacere**  
1 pizzico (1g)  
**bouillon di pollo, sbriciolato**  
1/8 cubetto (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**cipolla**  
1/4 cucchiaino, tritato (4g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**tagliatelle all'uovo secche**  
2 oz (57g)  
**tacchino macinato, crudo**  
6 oz (170g)  
**zuppa crema di funghi (condensata)**  
1/4 lattina 310 g (78g)  
**paprika**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**sale, a piacere**  
2 pizzico (2g)  
**bouillon di pollo, sbriciolato**  
1/4 cubetto (1g)

1. Portare a ebollizione una pentola di acqua leggermente salata. Mettere le tagliatelle all'uovo nella pentola, cuocere 6-8 minuti fino a quando sono al dente, e scolare.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Mettere il tacchino e la cipolla nella padella e cuocere fino a quando il tacchino è uniformemente dorato e la cipolla è tenera. Aggiungere il dado.
3. Unire la zuppa cremosa di funghi e l'acqua nella padella. Cuocere e mescolare fino a quando è riscaldato. Condire con paprika e sale. Servire sulle tagliatelle cotte.

### Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.