

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

Giorno 1 1857 kcal ● 128g proteine (28%) ● 96g grassi (47%) ● 88g carboidrati (19%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

315 kcal, 9g proteine, 37g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal



Uva
87 kcal

Snack

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



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

Pranzo

685 kcal, 48g proteine, 30g carboidrati netti, 38g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Panino con roast beef e sottaceti
1 panino(i)- 454 kcal

Cena

655 kcal, 61g proteine, 9g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata di tonno e avocado
654 kcal

Giorno 2 1911 kcal ● 122g proteine (25%) ● 104g grassi (49%) ● 99g carboidrati (21%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 9g proteine, 37g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
2 fetta(e)- 227 kcal



Uva
87 kcal

Snack

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



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

Pranzo

685 kcal, 48g proteine, 30g carboidrati netti, 38g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Panino con roast beef e sottaceti
1 panino(i)- 454 kcal

Cena

710 kcal, 55g proteine, 20g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
8 oz- 558 kcal

Giorno 3

1845 kcal ● 178g proteine (39%) ● 68g grassi (33%) ● 108g carboidrati (23%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

370 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



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

Pranzo

705 kcal, 75g proteine, 54g carboidrati netti, 18g grassi



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



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

565 kcal, 68g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Lenticchie
116 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Giorno 4

1879 kcal ● 174g proteine (37%) ● 69g grassi (33%) ● 118g carboidrati (25%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

370 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

240 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



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



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

Pranzo

705 kcal, 75g proteine, 54g carboidrati netti, 18g grassi



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



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

565 kcal, 68g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



Lenticchie
116 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
9 oz- 449 kcal

Giorno 5

1917 kcal ● 123g proteine (26%) ● 85g grassi (40%) ● 126g carboidrati (26%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

370 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

240 kcal, 7g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



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



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

Pranzo

620 kcal, 39g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi



Panino con pollo BBQ e coleslaw
1 1/2 panino(i)- 387 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

690 kcal, 53g proteine, 34g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



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

Giorno 6

1926 kcal ● 129g proteine (27%) ● 87g grassi (41%) ● 131g carboidrati (27%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

295 kcal, 17g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi



Semi di girasole
226 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

285 kcal, 12g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

620 kcal, 39g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi



Panino con pollo BBQ e coleslaw
1 1/2 panino(i)- 387 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

725 kcal, 61g proteine, 46g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata mista semplice
203 kcal



Petto di pollo impanato tenero
8 oz- 524 kcal

Giorno 7

1852 kcal ● 130g proteine (28%) ● 100g grassi (49%) ● 86g carboidrati (19%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 17g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi



Semi di girasole

226 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

285 kcal, 12g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

545 kcal, 40g proteine, 7g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Tritato di tacchino base

6 2/3 oz- 313 kcal

Cena

725 kcal, 61g proteine, 46g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata mista semplice

203 kcal



Petto di pollo impanato tenero

8 oz- 524 kcal

Prodotti da forno

- pane
14 2/3 oz (416g)
- panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
2 cucchiaio (27g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (76g)
- albume d'uovo
3/4 tazza (182g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- uova
2 1/2 medio (115g)
- latte intero
1/8 tazza(e) (19mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
3 tazza (276g)
- avocado
2 3/4 avocado (553g)
- succo di lime
2 fl oz (58mL)
- olive verdi
18 grande (79g)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 1/4 tazza (183g)
- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
1/2 lbs (227g)

Altro

- insalata mista
14 tazza (420g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)

Snack

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

Grassi e oli

- condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
- olio d'oliva
2/3 oz (26mL)
- olio
2 oz (59mL)

Dolci

- miele
1 oz (25g)
- gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 lbs (227g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1412g)
- tacchino macinato, crudo
6 2/3 oz (189g)

Bevande

- acqua
1 1/3 tazza(e) (315mL)

Zuppe, salse e sughi

- Affettati di pollo**
3/4 lbs (340g)

Verdure e prodotti vegetali

- sottaceti**
8 fette (56g)
- pomodori**
6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (797g)
- cipolla**
1 medio (dia. 6,4 cm) (106g)
- prezzemolo fresco**
1 1/2 rametti (2g)
- peperone**
1 grande (164g)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon**
3 cucchiaino (45g)
- sale**
2/3 oz (23g)
- pepe nero**
1/4 oz (7g)
- senape marrone da gastronomia**
3/4 cucchiaino (11g)
- timo, essiccato**
1/8 oz (2g)
- peperoncino in polvere**
1 cucchiaino (8g)
- basilico fresco**
18 foglie (9g)
- aglio in polvere**
1 cucchiaino (3g)
- aceto balsamico**
1/2 cucchiaino (8mL)
- origano secco**
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- Dragoncello essiccato**
1 cucchiaino, macinato (2g)
- zenzero in polvere**
1 cucchiaino (2g)
- senape in polvere**
1 cucchiaino (2g)

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa barbecue**
6 cucchiaino (102g)
- aceto di mele**
1/2 cucchiaino (0mL)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati**
4 cucchiaino (34g)
- semi di girasole**
2 1/2 oz (71g)

Cereali e pasta

- farina 00**
2/3 tazza(e) (83g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)

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

Uva

87 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 1/2 tazza (138g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaino (61g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo
3/4 tazza (182g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

226 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con roast beef e sottaceti

1 panino(i) - 454 kcal ● 39g proteine ● 20g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
roast beef affettato
4 oz (113g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (38g)
sottaceti
4 fette (28g)
dijon
1 cucchiaio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
roast beef affettato
1/2 lbs (227g)
formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (76g)
sottaceti
8 fette (56g)
dijon
2 cucchiaio (30g)

1. Assembla il panino spalmandovi della senape su una fetta di pane e aggiungendo gli altri ingredienti. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con pollo alla griglia

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

dijon

1/2 cucchiaio (8g)

panini Kaiser

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

pomodori

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

dijon

1 cucchiaio (15g)

panini Kaiser

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

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.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con pollo BBQ e coleslaw

1 1/2 panino(i) - 387 kcal ● 36g proteine ● 5g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 1/2 fetta(e) (48g)
Affettati di pollo
6 oz (170g)
salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)
mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
Affettati di pollo
3/4 lbs (340g)
salsa barbecue
6 cucchiaio (102g)
mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

1. Prepara il panino spalmando la salsa barbecue su metà del pane e farcendolo con pollo e coleslaw. Copri con l'altra metà del pane. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Tritato di tacchino base

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

6 2/3 oz (189g)

olio

1 cucchiaino (4mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
 2. Servire.
-

Snack 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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

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

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di tonno e avocado

654 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 9g carboidrati ● 12g fibre



avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

tonno in scatola

1 1/2 lattina (258g)

pomodori

6 cucchiaio, tritata (68g)

cipolla, tritato finemente

3/8 piccolo (26g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaio (45mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

8 oz - 558 kcal ● 52g proteine ● 35g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

3/4 cucchiaio (11g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

sale

1 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/2 lbs (227g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

sale

1/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquate

2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

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

sale

2/3 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

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.

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
9 pomodorini (153g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
3 pizzico (2g)
olive verdi
9 grande (40g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
basilico fresco, sminuzzato
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

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.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

9 tazza (270g)

condimento per insalata

1/2 tazza (135mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Petto di pollo impanato tenero

8 oz - 524 kcal ● 57g proteine ● 17g grassi ● 34g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
origano secco
1 1/3 pizzico, foglie (0g)
uova
1/6 medio (7g)
latte intero
1/8 tazza(e) (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
sale
1 cucchiaino (6g)
Dragoncello essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
senape in polvere
4 pizzico (1g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (0g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
farina 00
2/3 tazza(e) (83g)
origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
uova
1/3 medio (15g)
latte intero
1/8 tazza(e) (20mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
16 oz (448g)
sale
2 cucchiaino (12g)
Dragoncello essiccato
1 cucchiaino, macinato (2g)
zenzero in polvere
1 cucchiaino (2g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
senape in polvere
1 cucchiaino (2g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)

1. Mescola farina, dragoncello, sale, zenzero, pepe, senape in polvere, timo, aglio in polvere e origano in una ciotola poco profonda fino a ottenere un composto omogeneo. Sbatti l'uovo con il latte fino a che è liscio in una ciotola. Passa i petti di pollo nella miscela di farina, scuoti l'eccesso, poi immergili nell'uovo e di nuovo nella farina. Lascia riposare i petti per 10 minuti.
 2. Preriscalda il forno a 350°F (175°C).
 3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Passa di nuovo i petti di pollo nella farina, scuoti l'eccesso. Rosola il pollo nell'olio caldo fino a doratura su entrambi i lati. Mettiti su una teglia e cuoci nel forno preriscaldato fino a quando il pollo non è più rosa al centro, 20–30 minuti.
-