

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

Giorno 1 2054 kcal ● 133g proteine (26%) ● 94g grassi (41%) ● 139g carboidrati (27%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

270 kcal, 14g proteine, 39g carboidrati netti, 4g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Yogurt naturale
1 tazza(e)- 155 kcal

Pranzo

730 kcal, 53g proteine, 4g carboidrati netti, 53g grassi



Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Cavolo collard all'aglio
106 kcal

Cena

680 kcal, 48g proteine, 58g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Tacos classici di tacchino
2 taco(i)- 438 kcal

Giorno 2 2044 kcal ● 135g proteine (26%) ● 104g grassi (46%) ● 119g carboidrati (23%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

375 kcal, 18g proteine, 38g carboidrati netti, 15g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
217 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

270 kcal, 14g proteine, 39g carboidrati netti, 4g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Yogurt naturale
1 tazza(e)- 155 kcal

Pranzo

730 kcal, 53g proteine, 4g carboidrati netti, 53g grassi



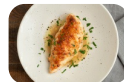
Cosce di pollo Buffalo
10 2/3 oz- 622 kcal



Cavolo collard all'aglio
106 kcal

Cena

670 kcal, 50g proteine, 39g carboidrati netti, 32g grassi



Petti di pollo alla Caesar
6 2/3 oz- 383 kcal



Patatine fritte al forno
290 kcal

Giorno 3

1977 kcal ● 142g proteine (29%) ● 86g grassi (39%) ● 134g carboidrati (27%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

395 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

295 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 13g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Pranzo

615 kcal, 57g proteine, 37g carboidrati netti, 23g grassi



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Purè di patate fatto in casa

179 kcal



Peperoni cotti

1 peperone(s)- 120 kcal

Cena

670 kcal, 50g proteine, 39g carboidrati netti, 32g grassi



Petti di pollo alla Caesar

6 2/3 oz- 383 kcal



Patatine fritte al forno

290 kcal

Giorno 4

2043 kcal ● 155g proteine (30%) ● 100g grassi (44%) ● 106g carboidrati (21%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

395 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

295 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 13g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Pranzo

695 kcal, 69g proteine, 32g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di tonno e avocado

436 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

655 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 40g grassi



Patate arrosto con pesto e Parmigiano

106 kcal



Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz- 550 kcal

Giorno 5

1996 kcal ● 141g proteine (28%) ● 94g grassi (42%) ● 122g carboidrati (24%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

395 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



Panino con uova e guacamole
1 panino/i- 381 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

295 kcal, 15g proteine, 27g carboidrati netti, 13g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Pranzo

650 kcal, 53g proteine, 53g carboidrati netti, 22g grassi



Panino di tacchino con senape
1 panino(i)- 453 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

655 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 40g grassi



Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal



Ali di pollo in stile indiano
13 1/3 oz- 550 kcal

Giorno 6

1971 kcal ● 158g proteine (32%) ● 81g grassi (37%) ● 124g carboidrati (25%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

395 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



Panino con uova e guacamole
1 panino/i- 381 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

250 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



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



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal

Pranzo

685 kcal, 59g proteine, 74g carboidrati netti, 11g grassi



Pera
2 pera(e)- 226 kcal



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

Cena

640 kcal, 70g proteine, 6g carboidrati netti, 36g grassi



Merluzzo arrostito semplice
13 1/3 oz- 495 kcal



Fagiolini al burro
147 kcal

Giorno 7

1971 kcal ● 158g proteine (32%) ● 81g grassi (37%) ● 124g carboidrati (25%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

395 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 19g grassi



Panino con uova e guacamole

1 panino/i- 381 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

250 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal

Pranzo

685 kcal, 59g proteine, 74g carboidrati netti, 11g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal

Cena

640 kcal, 70g proteine, 6g carboidrati netti, 36g grassi



Merluzzo arrostito semplice

13 1/3 oz- 495 kcal



Fagiolini al burro

147 kcal

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- insalata mista
1 3/4 tazza (53g)
- cosce di pollo con pelle
1 1/3 lbs (605g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
- avocado
3/4 avocado (151g)
- pere
6 medio (1068g)
- pesca
5 media (Ø 6,8 cm) (750g)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela per taco
1/4 bustina (9g)
- cannella
2 cucchiaino (5g)
- sale
2/3 oz (20g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- curry in polvere
2 1/2 cucchiaino (16g)
- dijon
3/4 oz (20g)

Grassi e oli

- olio
2 3/4 oz (85mL)
- condimento Caesar
1/4 tazza (49g)
- olio d'oliva
2 oz (60mL)

Prodotti da forno

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)
1 tazza (80g)

Dolci

- zucchero
2 cucchiaino (26g)

Bevande

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

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
10 grande (500g)
- yogurt naturale magro
2 tazza (490g)
- formaggio parmigiano
1/4 tazza (22g)
- latte intero
3 tazza(e) (751mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- burro
2 cucchiaino (27g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)
2/3 lbs (303g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)
- patate
2 1/4 lbs (1008g)
- peperone
1 grande (164g)
- pomodori
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (165g)
- cipolla
1/4 piccolo (18g)
- sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

tortillas di mais
2 tortilla media (Ø ~15 cm) (52g)

pane
3/4 lbs (352g)

panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)

Zuppe, salse e sughi

salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (65g)

salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (53mL)

salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)

Prodotti a base di pollame

tacchino macinato, crudo
4 oz (113g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1056g)

alette di pollo con pelle, crude
1 2/3 lbs (757g)

foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)

Legumi e prodotti a base di legumi

arachidi tostate
10 cucchiaio (91g)

hummus
1/2 tazza (113g)

Pesci e frutti di mare

tonno in scatola
1 lattina (172g)

merluzzo, crudo
1 2/3 lbs (756g)

Salsicce e salumi

affettati di tacchino
4 oz (113g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 cucchiaio (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 cucchiaio (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.

Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaino (27g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Panino con uova e guacamole

1 panino/i - 381 kcal ● 22g proteine ● 19g grassi ● 25g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
pane
2 fetta(e) (64g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)
pane
6 fetta(e) (192g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
 2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
 3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
 4. Servire.
-

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 622 kcal ● 48g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

1 3/4 cucchiaino (27mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

cosce di pollo con pelle

2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

1/4 tazza (53mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 1/3 lbs (605g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Cavolo collard all'aglio

106 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1/3 lbs (151g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

sale

2/3 pizzico (1g)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2/3 lbs (303g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Purè di patate fatto in casa

179 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
patate, sbucciate e tagliato a pezzi
1/2 lbs (227g)

1. Metti i pezzi di patata in una grande pentola e coprili con acqua fredda.
2. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a sobbollire e cuoci finché le patate non sono tenere, circa 15-20 minuti.
3. Scola le patate e rimettili nella pentola.
4. Aggiungi il latte nella pentola. Schiaccia le patate con uno schiacciapatate, una forchetta o un mixer elettrico fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
5. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 peperone(s) porzioni

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1 grande (164g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

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.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino di tacchino con senape

1 panino(i) - 453 kcal ● 37g proteine ● 19g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

affettati di tacchino

4 oz (113g)

formaggio a fette

2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

pane

2 fetta (64g)

pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

lattuga romana (romaine)

1 foglia interna (6g)

dijon

1 cucchiaino (5g)

1. Metti tacchino, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
2. Spalma la senape sull'altra fetta di pane e posizionala, con il lato con la senape rivolto verso il panino, sopra tacchino/formaggio/lattuga/pomodoro.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pera
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pera
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt naturale

1 tazza(e) - 155 kcal ● 13g proteine ● 4g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 tazza (245g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro
2 tazza (490g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
hummus
1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

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 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Mela

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



Dà 1 mela(e) porzioni

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos classici di tacchino

2 taco(i) - 438 kcal ● 28g proteine ● 19g grassi ● 30g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 taco(i) porzioni

miscela per taco

1/4 bustina (9g)

olio

3/8 cucchiaino (2mL)

tortillas di mais

2 tortilla media (Ø ~15 cm) (52g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

4 cucchiaino (65g)

insalata mista

4 cucchiaino (8g)

tacchino macinato, crudo

4 oz (113g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tacchino e sbriciolalo. Cuoci fino a doratura.
2. Aggiungi il mix per taco e un goccio d'acqua. Mescola fino a quando è ben amalgamato. Cuoci ancora un paio di minuti e toglì dal fuoco.
3. Prepara i tacos sovrapponendo tortilla, verdure, tacchino, salsa e avocado. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Petti di pollo alla Caesar

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 2/3 oz (189g)

condimento Caesar

5 cucchiaino (24g)

formaggio parmigiano

5 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (378g)

condimento Caesar

1/4 tazza (49g)

formaggio parmigiano

1/4 tazza (17g)

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.

Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

patate
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)
(554g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Patate arrosto con pesto e Parmigiano

106 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto
1/4 cucchiaino (4g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1/2 cucchiaino (3g)
**patate, lavato, tagliato a pezzi della
dimensione di un boccone**
4 oz (114g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1 cucchiaino (5g)
**patate, lavato, tagliato a pezzi della
dimensione di un boccone**
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.

Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (3mL)
alette di pollo con pelle, crude
13 1/3 oz (378g)
sale
1 cucchiaino (5g)
curry in polvere
1 1/4 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
alette di pollo con pelle, crude
1 2/3 lbs (757g)
sale
1/2 cucchiaio (10g)
curry in polvere
2 1/2 cucchiaio (16g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
merluzzo, crudo
13 1/3 oz (378g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/4 tazza (50mL)
merluzzo, crudo
1 2/3 lbs (756g)

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

Fagiolini al burro

147 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (14g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 cucchiaio (27g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-