

Dieta - Menu dieta per aumento massa da 2400 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 2344 kcal ● 219g proteine (37%) ● 118g grassi (45%) ● 79g carboidrati (13%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

405 kcal, 27g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Fragole
1 2/3 tazza(e)- 87 kcal

Snack

340 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 27g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

785 kcal, 58g proteine, 52g carboidrati netti, 34g grassi



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



Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Cena

810 kcal, 117g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal



Petto di pollo base
18 oz- 714 kcal

Giorno 2 2381 kcal ● 173g proteine (29%) ● 129g grassi (49%) ● 100g carboidrati (17%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

405 kcal, 27g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Fragole
1 2/3 tazza(e)- 87 kcal

Snack

340 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 27g grassi



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

835 kcal, 53g proteine, 59g carboidrati netti, 40g grassi



Padella con cosce di pollo e cavoletti di Bruxelles
2 coscia di pollo(i)- 607 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal

Cena

800 kcal, 76g proteine, 21g carboidrati netti, 38g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
562 kcal



Cavolo collard all'aglio
239 kcal

Giorno 3

2406 kcal ● 184g proteine (31%) ● 79g grassi (29%) ● 210g carboidrati (35%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

375 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 8g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Snack

395 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 17g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal

Pranzo

820 kcal, 62g proteine, 65g carboidrati netti, 31g grassi



Panino con roast beef e sottaceti

1 1/2 panino(i)- 680 kcal



Bretzel

138 kcal

Cena

815 kcal, 75g proteine, 69g carboidrati netti, 23g grassi



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



Zuppa di pollo con noodles

2 1/2 lattina(e)- 356 kcal

Giorno 4

2365 kcal ● 163g proteine (28%) ● 87g grassi (33%) ● 199g carboidrati (34%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 8g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Snack

395 kcal, 21g proteine, 32g carboidrati netti, 17g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal

Pranzo

820 kcal, 62g proteine, 65g carboidrati netti, 31g grassi



Panino con roast beef e sottaceti

1 1/2 panino(i)- 680 kcal



Bretzel

138 kcal

Cena

775 kcal, 54g proteine, 58g carboidrati netti, 31g grassi



Succo di frutta

2 tazza(e)- 229 kcal



Insalata di tonno e avocado

545 kcal

Giorno 5

2386 kcal ● 181g proteine (30%) ● 86g grassi (32%) ● 184g carboidrati (31%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 26g proteine, 45g carboidrati netti, 8g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Snack

265 kcal, 23g proteine, 35g carboidrati netti, 2g grassi



Beef jerky

146 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Pranzo

850 kcal, 73g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz- 395 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino

315 kcal



Patatine di carota

138 kcal

Cena

895 kcal, 60g proteine, 54g carboidrati netti, 42g grassi



Casseruola di maiale e fagioli

796 kcal



Broccoli al burro

3/4 tazza(e)- 100 kcal

Giorno 6

2395 kcal ● 178g proteine (30%) ● 76g grassi (28%) ● 217g carboidrati (36%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

420 kcal, 28g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Cavolo riccio e uova

189 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

265 kcal, 23g proteine, 35g carboidrati netti, 2g grassi



Beef jerky

146 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Pranzo

895 kcal, 66g proteine, 64g carboidrati netti, 37g grassi



Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 1/2 panino(i)- 683 kcal

Cena

820 kcal, 61g proteine, 80g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di pollo al miele e senape

554 kcal



Pesca

4 pesca(e)- 264 kcal

Giorno 7

2395 kcal ● 178g proteine (30%) ● 76g grassi (28%) ● 217g carboidrati (36%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

420 kcal, 28g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Cavolo riccio e uova
189 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

265 kcal, 23g proteine, 35g carboidrati netti, 2g grassi



Beef jerky
146 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Pranzo

895 kcal, 66g proteine, 64g carboidrati netti, 37g grassi



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
1 1/2 panino(i)- 683 kcal

Cena

820 kcal, 61g proteine, 80g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di pollo al miele e senape
554 kcal



Pesca
4 pesca(e)- 264 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- semi di chia
4 cucchiaino (19g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- uova
12 grande (600g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 3/4 tazza (396g)
- formaggio a fette
6 fetta (20 g ciascuna) (114g)
- yogurt greco magro aromatizzato
8 contenitore/i (150 g ciascuno) (1200g)
- burro
3/4 cucchiaio (11g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (95mL)
- condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)
- olio d'oliva
2 1/3 oz (72mL)
- condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)

Frutta e succhi di frutta

- fragole
3 1/3 tazza, intera (480g)
- succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)
- avocado
1 1/2 avocado (276g)
- pesca
11 media (Ø 6,8 cm) (1650g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)
- Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- mele
2 1/4 media (Ø 7,5 cm) (410g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (123g)
- lattuga romana (romaine)
3/8 testa (268g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (253g)
- carote
4 1/4 medio (259g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
5 oz (142g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
- aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- cavolini di Bruxelles
5 oz (142g)
- sottaceti
12 fette (84g)
- broccoli surgelati
6 3/4 tazza (614g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Dolci

- miele
4 oz (117g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2273g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle
2 coscia (190g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
5/8 cucchiaino (0mL)
- brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
2 1/2 lattina (300 g) (745g)
- salsa Worcestershire
1/4 cucchiaio (4mL)
- salsa barbecue
6 cucchiaio (102g)

- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/4 g (2g)
- sale
1/3 oz (9g)
- timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- dijon
1/4 lbs (102g)
- aglio in polvere
1 pizzico (0g)
- pepe al limone
2 cucchiaino (5g)
- rosmarino, essiccato
2 1/4 g (2g)

Prodotti da forno

- pane
9 oz (256g)
- panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- panini per hamburger
3 panino(i) (153g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
1 3/4 lattina (301g)

Bevande

- acqua
2/3 tazza(e) (159mL)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/3 tazza (63g)
- quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
3/4 lbs (340g)

Snack

- pretzel duri salati
2 1/2 oz (71g)
- jerky di manzo
6 oz (170g)

Altro

- insalata mista
5 1/2 tazza (165g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- pomodori a cubetti
1/4 lattina/e (105g)

Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale
1/2 lbs (227g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Fragole

1 2/3 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

fragole
1 2/3 tazza, intera (240g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
3 1/3 tazza, intera (480g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
6 contenitore/i (150 g ciasc.)
(900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 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.

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.

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

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

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

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

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (3mL)

avocado

1/4 avocado (50g)

pane

2 fetta (64g)

tonno in scatola, scolato

1/2 lattina (86g)

cipolla, tritato finemente

1/8 piccolo (9g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.



Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

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

3/4 tazza (170g)

miele

1 cucchiaio (21g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Padella con cosce di pollo e cavoletti di Bruxelles

2 coscia di pollo(i) - 607 kcal ● 48g proteine ● 38g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 coscia di pollo(i) porzioni

cosce di pollo senza osso, con pelle

2 coscia (190g)

brodo vegetale

3/8 tazza(e) (mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

cipolla, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

cavolini di Bruxelles, pulito e tagliato a metà

5 oz (142g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (175°C) e condisci le cosce di pollo con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso e rosola per 3-5 minuti finché la pelle non è dorata. Gira il pollo e riduci il fuoco al minimo. Distribuisci cipolla e cavoletti di Bruxelles intorno al pollo. Versa il brodo vegetale e porta a sobbollire, poi spegni il fuoco. Trasferisci la padella in forno e cuoci per circa 20 minuti, o finché il pollo non è cotto e raggiunge una temperatura interna di 165°F (74°C). Buon appetito.

Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 229 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 46g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

2 pizzico (1g)

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

riso integrale

1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con roast beef e sottaceti

1 1/2 panino(i) - 680 kcal ● 58g proteine ● 30g grassi ● 38g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane

3 fetta(e) (96g)

roast beef affettato

6 oz (170g)

formaggio a fette

3 fetta (20 g ciasc.) (57g)

sottaceti

6 fette (42g)

dijon

1 1/2 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

6 fetta(e) (192g)

roast beef affettato

3/4 lbs (340g)

formaggio a fette

6 fetta (20 g ciasc.) (114g)

sottaceti

12 fette (84g)

dijon

3 cucchiaino (45g)

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

Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2/3 lbs (299g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

pepe al limone

2 cucchiaino (5g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. **IN PADELLA**
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. **AL FORNO**
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Patate dolci arrosto al rosmarino

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



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

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

Patatine di carota

138 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
carote, sbucciato
6 oz (170g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
 2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
 3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
 4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
 5. Servire.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
6 tazza (546g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 1/2 panino(i) - 683 kcal ● 58g proteine ● 23g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)
panini per hamburger
1 1/2 panino(i) (77g)
condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)
lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia interna (9g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
6 cucchiaio (102g)
panini per hamburger
3 panino(i) (153g)
condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
lattuga romana (romaine)
3 foglia interna (18g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)

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. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
4. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

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



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal ● 17g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)
semi di chia
2 cucchiaino (9g)
quinoa, cruda
2 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)
semi di chia
4 cucchiaino (19g)
quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione - 2 cucchiai di quinoa cruda dovrebbero dare circa 1/3 di tazza cotta. Lascia raffreddare.
 2. Mescola la quinoa con lo yogurt. Cospargi con i semi di chia.
 3. Servi.
 4. Per prepararlo in quantità: cuoci la quinoa tutta insieme e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero. Mescola con lo yogurt e i semi di chia al momento di servire.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Beef jerky

146 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
2 oz (57g)

Per tutti i 3 pasti:

jerky di manzo
6 oz (170g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

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)

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

562 kcal ● 66g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
aceto di mele
5/8 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
5 oz (142g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
10 oz (280g)
carote, tagliato a fette sottili
5/8 medio (38g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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 cucchiaio (8g)

dijon

1/2 cucchiaio (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.

Zuppa di pollo con noodles

2 1/2 lattina(e) - 356 kcal ● 18g proteine ● 12g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)

2 1/2 lattina (300 g) (745g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaino, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Casseruola di maiale e fagioli

796 kcal ● 58g proteine ● 33g grassi ● 53g carboidrati ● 13g fibre



miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

salsa Worcestershire

1/4 cucchiaino (4mL)

brodo vegetale

3/8 tazza(e) (mL)

pomodori a cubetti

1/4 lattina/e (105g)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

spalla di maiale

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

carote, a fette

1/2 grande (36g)

mele, tritato

1/4 media (Ø 7,5 cm) (46g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e

sciacquato

1/2 lattina/e (220g)

cipolla, tritato

1/4 grande (38g)

1. Preriscalda il forno a 350° (180°C).\r\nScalda l'olio in una pentola adatta al forno a fuoco medio. Aggiungi il maiale e cuoci finché è rosolato, 5-8 minuti.\r\nAggiungi cipolla, carote e mela nella pentola. Cuoci mescolando per 2 minuti.\r\nAggiungi pomodori, fagioli, salsa Worcestershire, brodo, origano, aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Mescola e porta a sobbollire. Una volta a sobbollire, copri con il coperchio, trasferisci la pentola in forno e cuoci per 90 minuti o finché le verdure sono morbide e il maiale è cotto.\r\nServi.

Broccoli al burro

3/4 tazza(e) - 100 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

sale

3/8 pizzico (0g)

broccoli surgelati

3/4 tazza (68g)

pepe nero

3/8 pizzico (0g)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pollo al miele e senape

554 kcal ● 55g proteine ● 20g grassi ● 32g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

dijon
5 cucchiaino (25g)
miele
5 cucchiaino (34g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
insalata mista
2 tazza (60g)
pomodori, affettato
4 cucchiaino, affettata (45g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

dijon
3 cucchiaino (50g)
miele
3 cucchiaino (68g)
olio
2 1/2 cucchiaino (12mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
insalata mista
4 tazza (120g)
pomodori, affettato
1/2 tazza, affettata (90g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa metà della salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto. Togli il pollo dalla padella e affettalo quando è abbastanza freddo da essere maneggiato. Metti da parte.
5. Assembla l'insalata con le verdure a foglia, i pomodori e gli avocado. Versa la restante salsa miele e senape sopra e mescola. Aggiungi il pollo al piatto e servi.

Pesca

4 pesca(e) - 264 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
8 media (Ø 6,8 cm) (1200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.