

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

**Giorno 1** 2494 kcal ● 180g proteine (29%) ● 128g grassi (46%) ● 121g carboidrati (19%) ● 34g fibre (5%)

## Colazione

440 kcal, 24g proteine, 22g carboidrati netti, 21g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



**Cereali ad alto contenuto di fibre**  
227 kcal

## Snack

340 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**  
282 kcal

## Pranzo

875 kcal, 55g proteine, 37g carboidrati netti, 52g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
393 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

## Cena

840 kcal, 84g proteine, 20g carboidrati netti, 47g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Pollo al ranch**  
12 oz- 691 kcal

**Giorno 2** 2494 kcal ● 180g proteine (29%) ● 128g grassi (46%) ● 121g carboidrati (19%) ● 34g fibre (5%)

## Colazione

440 kcal, 24g proteine, 22g carboidrati netti, 21g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



**Cereali ad alto contenuto di fibre**  
227 kcal

## Snack

340 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**  
282 kcal

## Pranzo

875 kcal, 55g proteine, 37g carboidrati netti, 52g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**  
393 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

## Cena

840 kcal, 84g proteine, 20g carboidrati netti, 47g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Pollo al ranch**  
12 oz- 691 kcal

## Giorno 3

2436 kcal ● 198g proteine (32%) ● 126g grassi (47%) ● 94g carboidrati (15%) ● 34g fibre (6%)

### Colazione

390 kcal, 11g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Lampone**

1 tazza(s)- 72 kcal



**Bubble & squeak inglese**

1 medaglioni- 107 kcal

### Snack

300 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



**Pistacchi**

188 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

895 kcal, 87g proteine, 20g carboidrati netti, 48g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**

674 kcal

### Cena

850 kcal, 92g proteine, 12g carboidrati netti, 44g grassi



**Petto di pollo base**

13 1/3 oz- 529 kcal



**Piselli sugar snap al burro**

322 kcal

## Giorno 4

2550 kcal ● 174g proteine (27%) ● 116g grassi (41%) ● 172g carboidrati (27%) ● 30g fibre (5%)

### Colazione

390 kcal, 11g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



**Anacardi tostati**

1/4 tazza(e)- 209 kcal



**Lampone**

1 tazza(s)- 72 kcal



**Bubble & squeak inglese**

1 medaglioni- 107 kcal

### Snack

300 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



**Pistacchi**

188 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

895 kcal, 87g proteine, 20g carboidrati netti, 48g grassi



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**

674 kcal

### Cena

965 kcal, 68g proteine, 90g carboidrati netti, 35g grassi



**Panino da tavola**

1 panino(i)- 77 kcal



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal



**Padella con salsiccia, spinaci e gnocchi**

739 kcal

## Giorno 5

2516 kcal ● 156g proteine (25%) ● 93g grassi (33%) ● 235g carboidrati (37%) ● 29g fibre (5%)

### Colazione

390 kcal, 11g proteine, 31g carboidrati netti, 19g grassi



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Bubble & squeak inglese

1 medaglioni- 107 kcal

### Snack

350 kcal, 19g proteine, 45g carboidrati netti, 9g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Cereali per la colazione

193 kcal

### Pranzo

815 kcal, 58g proteine, 69g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



Saltato di manzo con riso

702 kcal

### Cena

965 kcal, 68g proteine, 90g carboidrati netti, 35g grassi



Panino da tavola

1 panino(i)- 77 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Padella con salsiccia, spinaci e gnocchi

739 kcal

## Giorno 6

2501 kcal ● 172g proteine (28%) ● 95g grassi (34%) ● 208g carboidrati (33%) ● 32g fibre (5%)

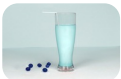
### Colazione

445 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Kefir

150 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

### Snack

350 kcal, 19g proteine, 45g carboidrati netti, 9g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Cereali per la colazione

193 kcal

### Pranzo

815 kcal, 58g proteine, 69g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



Saltato di manzo con riso

702 kcal

### Cena

890 kcal, 74g proteine, 46g carboidrati netti, 41g grassi



Lenticchie

231 kcal



Padella gyro

661 kcal

# Giorno 7

2473 kcal ● 163g proteine (26%) ● 91g grassi (33%) ● 210g carboidrati (34%) ● 40g fibre (7%)

## Colazione

445 kcal, 21g proteine, 49g carboidrati netti, 15g grassi



### Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



### Kefir

150 kcal



### Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

## Snack

350 kcal, 19g proteine, 45g carboidrati netti, 9g grassi



### Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



### Cereali per la colazione

193 kcal

## Pranzo

790 kcal, 50g proteine, 71g carboidrati netti, 26g grassi



### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 1/2 lattina(e)- 618 kcal



### Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

## Cena

890 kcal, 74g proteine, 46g carboidrati netti, 41g grassi



### Lenticchie

231 kcal



### Padella gyro

661 kcal

## Grassi e oli

- olio  
1/3 lbs (161mL)
- condimento ranch  
6 cucchiaio (90mL)
- olio d'oliva  
1/2 cucchiaio (8mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
5 1/3 grande (267g)
- latte intero  
9 1/2 tazza(e) (2280mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
5 contenitore/i (150 g ciasc.) (750g)
- burro  
2 cucchiaio (27g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaio (53g)
- formaggio parmigiano  
1 1/2 cucchiaio (8g)
- kefir aromatizzato  
2 tazza (480mL)
- panna da montare (heavy cream)  
1/2 tazza (120mL)
- formaggio feta  
2 oz (57g)

## Altro

- cereale ad alto contenuto di fibre  
1 1/3 tazza (80g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
1 1/2 tazza, pronta (255g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- preparato per condimento ranch  
3/4 bustina (30 g) (21g)
- gnocchi  
3/4 lbs (340g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)  
1/3 tazza (91g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 tazza, intera (161g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)  
4 cucchiaio (60mL)
- tofu compatto  
10 oz (284g)
- lenticchie crude  
2/3 tazza (128g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 lbs (1717g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
24 fl oz (720mL)
- lamponi  
5 tazza (615g)
- Pompelmo  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

## Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
4 cucchiaio (43g)
- riso bianco a chicco lungo  
1/2 tazza (93g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1 1/2 g (1g)
- sale  
3 g (3g)
- timo, essiccato  
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- origano secco  
1 cucchiaino, foglie (1g)
- Timo fresco  
1 cucchiaino (1g)
- paprika  
1 cucchiaino (2g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1 1/2 cucchiaino (0mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

## Prodotti da forno

- semi di sesamo  
2 cucchiaino (6g)
- semi di chia  
4 cucchiaino (19g)
- anacardi tostati  
3/4 tazza (103g)
- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)

### Verdure e prodotti vegetali

- broccoli  
1 tazza, tritata (91g)
- aglio  
2 spicchio (6g)
- zenzero fresco  
2 cucchiaino (4g)
- piselli sugar snap surgelati  
2 tazza (288g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
3/4 lbs (340g)
- carote  
1 1/2 medio (92g)
- cavolini di Bruxelles  
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)
- patate  
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)
- spinaci freschi  
3/4 confezione 280 g (213g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (179g)
- verdure miste surgelate  
1 confezione 280 g (284g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
- peperone  
1 grande (164g)
- funghi  
1/2 lbs (227g)

- Panino  
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

### Salsicce e salumi

- salsiccia di tacchino italiana, cruda  
18 oz (510g)

### Cereali per la colazione

- cereali per la colazione  
3 porzione (90g)

### Bevande

- acqua  
3 2/3 tazza(e) (870mL)

### Prodotti a base di manzo

- bistecca di flank, cruda  
1 lbs (452g)

### Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo  
1 lbs (454g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (7mL)  
**uova**  
5 1/3 grande (267g)

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.

### Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**cereale ad alto contenuto di fibre**  
2/3 tazza (40g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cereale ad alto contenuto di fibre**  
1 1/3 tazza (80g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 3 pasti:

**anacardi tostati**  
3/4 tazza (103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.

### Bubble & squeak inglese

1 medaglioni - 107 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1 cucchiaio (18g)  
**cavolini di Bruxelles, sminuzzato**  
1/2 tazza, grattugiata (25g)  
**patate, pelato e tagliato a pezzi**  
1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaio (53g)  
**cavolini di Bruxelles, sminuzzato**  
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)  
**patate, pelato e tagliato a pezzi**  
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con una cucchiata di yogurt greco.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**kefir aromatizzato**  
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**kefir aromatizzato**  
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

## Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

393 kcal ● 20g proteine ● 29g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
3/4 tazza, pronta (128g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**semi di sesamo**  
1 cucchiaino (3g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio (3g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
1 cucchiaino (2g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
1 tazza, tritata (91g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
1 1/2 tazza, pronta (255g)  
**salsa di soia (tamari)**  
4 cucchiaino (60mL)  
**olio**  
3 cucchiaino (45mL)  
**semi di sesamo**  
2 cucchiaino (6g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio (6g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
2 cucchiaino (4g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
10 oz (284g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone. In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati. Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola. Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita. In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte. Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito. Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

## Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal ● 79g proteine ● 30g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**timo, essiccato**  
3 pizzico, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
6 oz (170g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (336g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
3/4 medio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3 cucchiaio (45mL)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaio, foglie (1g)  
**aceto di mele**  
1 1/2 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
3/4 lbs (340g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
1 1/2 lbs (672g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 medio (92g)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**pomodori**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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

### Saltato di manzo con riso

702 kcal ● 56g proteine ● 23g grassi ● 61g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)**  
2 2/3 cucchiaino (45g)  
**verdure miste surgelate**  
1/2 confezione 280 g (142g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaino (46g)  
**bistecca di flank, cruda, a cubetti**  
1/2 lbs (226g)  
**olio, diviso**  
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)**  
1/3 tazza (91g)  
**verdure miste surgelate**  
1 confezione 280 g (284g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)  
**bistecca di flank, cruda, a cubetti**  
1 lbs (452g)  
**olio, diviso**  
1/2 cucchiaino (8mL)

1. In una pentola con coperchio, aggiungere l'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire con il coperchio. La temperatura sarà corretta quando un po' di vapore fuoriesce visibilmente dal coperchio. Tenere il coperchio chiuso per 20 minuti senza sollevarlo. Quando è pronto, sgranare con una forchetta e mettere da parte.
2. Nel frattempo, scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il manzo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il manzo e mettere da parte.
3. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
4. Rimettere il manzo nella padella e mescolare.
5. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
6. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del manzo.
7. Servire sul riso.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 618 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Pompelmo

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



Dà 1/2 pompelmo porzioni

**Pompelmo**  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

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)
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pistacchi

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



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### Cereali per la colazione

193 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**cereali per la colazione**  
1 porzione (30g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)  
**cereali per la colazione**  
3 porzione (90g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Latte

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



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pollo al ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
3 cucchiaino (45mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**preparato per condimento ranch**  
3/8 bustina (30 g) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
6 cucchiaino (90mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (672g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**preparato per condimento ranch**  
3/4 bustina (30 g) (21g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.
-

## Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

### Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

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

13 1/3 oz (373g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

### Piselli sugar snap al burro

322 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**burro**

2 cucchiaino (27g)

**piselli sugar snap surgelati**

2 tazza (288g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Panino da tavola

1 panino(i) - 77 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### Panino

1 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

#### Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

---

### Latte

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



Per singolo pasto:

#### latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Padella con salsiccia, spinaci e gnocchi

739 kcal ● 58g proteine ● 26g grassi ● 66g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**gnocchi**  
6 oz (170g)  
**spinaci freschi**  
3/8 confezione 280 g (107g)  
**formaggio parmigiano**  
3/4 cucchiaino (4g)  
**pomodori**  
3 cucchiaino, tritata (34g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**salsiccia di tacchino italiana, cruda**  
1/2 lbs (255g)

Per tutti i 2 pasti:

**gnocchi**  
3/4 lbs (340g)  
**spinaci freschi**  
3/4 confezione 280 g (213g)  
**formaggio parmigiano**  
1 1/2 cucchiaino (8g)  
**pomodori**  
6 cucchiaino, tritata (68g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**salsiccia di tacchino italiana, cruda**  
18 oz (510g)

1. Cuoci gli gnocchi seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Affetta la salsiccia e cuocila in una padella con olio a fuoco medio finché non è cotta, circa 10 minuti. Mescola la salsiccia durante la cottura.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci per circa 3-4 minuti o finché gli spinaci non sono leggermente appassiti.
4. Unisci gli gnocchi, i pomodori e il parmigiano finché non sono ben caldi. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 2/3 tazza(e) (632mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2/3 tazza (128g)

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.

### Padella gyro

661 kcal ● 58g proteine ● 40g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**panna da montare (heavy cream)**  
4 cucchiaino (60mL)  
**formaggio feta**  
1 oz (28g)  
**origano secco**  
4 pizzico, foglie (1g)  
**Timo fresco**  
4 pizzico (0g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**cipolla, a dadini**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)  
**peperone, privato dei semi e tritato**  
1/2 grande (82g)  
**filetto di maiale, crudo, tagliato a striscioline**  
1/2 lbs (227g)  
**funghi, lavato e affettato**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/2 tazza (120mL)  
**formaggio feta**  
2 oz (57g)  
**origano secco**  
1 cucchiaino, foglie (1g)  
**Timo fresco**  
1 cucchiaino (1g)  
**paprika**  
1 cucchiaino (2g)  
**cipolla, a dadini**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)  
**peperone, privato dei semi e tritato**  
1 grande (164g)  
**filetto di maiale, crudo, tagliato a striscioline**  
1 lbs (454g)  
**funghi, lavato e affettato**  
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le strisce di maiale e friggi, mescolando di tanto in tanto, per circa 7 minuti finché non sono dorate e completamente cotte. Rimuovi la carne e mettila da parte.
  2. Aggiungi cipolle, peperone e funghi nella padella e soffriggi per circa 7-10 minuti finché le verdure non sono morbide. Aggiungi la carne insieme a tutte le spezie e un pizzico di sale/pepe, mescola e cuoci finché non è fragrante, circa 1 minuto.
  3. Aggiungi la panna e la feta. Quando bolle e la feta si è sciolta, togli dal fuoco e servi.
-