

Dieta - Menù dieta per aumento massa da 3000 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 2964 kcal ● 214g proteine (29%) ● 156g grassi (47%) ● 136g carboidrati (18%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

490 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

370 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Pranzo

1025 kcal, 69g proteine, 37g carboidrati netti, 61g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 233 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata mediterranea di pollo con salsa allo yogurt e limone
698 kcal

Cena

1080 kcal, 92g proteine, 75g carboidrati netti, 39g grassi



Patatine di patata dolce
485 kcal



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Giorno 2

2995 kcal ● 201g proteine (27%) ● 158g grassi (48%) ● 154g carboidrati (21%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

490 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

370 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Pranzo

1055 kcal, 55g proteine, 55g carboidrati netti, 63g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Anacardi tostatati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Insalata di uova e avocado
399 kcal

Cena

1080 kcal, 92g proteine, 75g carboidrati netti, 39g grassi



Patatine di patata dolce
485 kcal



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Giorno 3

3036 kcal ● 240g proteine (32%) ● 132g grassi (39%) ● 189g carboidrati (25%) ● 33g fibre (4%)

Colazione

515 kcal, 34g proteine, 51g carboidrati netti, 15g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Ciotola paleo di manzo e uovo
236 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

370 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Pranzo

1055 kcal, 55g proteine, 55g carboidrati netti, 63g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Anacardi tostatati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Insalata di uova e avocado
399 kcal

Cena

1095 kcal, 125g proteine, 67g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata Caprese
178 kcal



Panino con pollo alla griglia
2 panino(i)- 919 kcal

Giorno 4

3005 kcal ● 293g proteine (39%) ● 109g grassi (33%) ● 180g carboidrati (24%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

515 kcal, 34g proteine, 51g carboidrati netti, 15g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Ciotola paleo di manzo e uovo
236 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

380 kcal, 13g proteine, 46g carboidrati netti, 14g grassi



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Fette di mela con mirtilli e noci
1/2 mela(e)- 198 kcal

Pranzo

1015 kcal, 121g proteine, 16g carboidrati netti, 46g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
18 oz- 899 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Cena

1095 kcal, 125g proteine, 67g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata Caprese
178 kcal



Panino con pollo alla griglia
2 panino(i)- 919 kcal

Giorno 5

2973 kcal ● 213g proteine (29%) ● 94g grassi (29%) ● 284g carboidrati (38%) ● 33g fibre (4%)

Colazione

550 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal

Snack

380 kcal, 13g proteine, 46g carboidrati netti, 14g grassi



Yogurt magro
1 vasetto(i)- 181 kcal



Fette di mela con mirtilli e noci
1/2 mela(e)- 198 kcal

Pranzo

1060 kcal, 109g proteine, 71g carboidrati netti, 33g grassi



Polpettone glassato al BBQ
3 polpettoni- 839 kcal



Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal



Lenticchie
174 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteine, 142g carboidrati netti, 13g grassi



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Gamberetti creoli con riso
813 kcal

Giorno 6

2998 kcal ● 187g proteine (25%) ● 107g grassi (32%) ● 264g carboidrati (35%) ● 57g fibre (8%)

Colazione

550 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal

Snack

410 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Dip proteico per mele

408 kcal

Pranzo

1055 kcal, 71g proteine, 66g carboidrati netti, 42g grassi



Cosce di pollo base

9 oz- 383 kcal



Cavolo collard all'aglio

398 kcal



Purè di patate dolci

275 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteine, 142g carboidrati netti, 13g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Gamberetti creoli con riso

813 kcal

Giorno 7

2986 kcal ● 217g proteine (29%) ● 131g grassi (40%) ● 174g carboidrati (23%) ● 61g fibre (8%)

Colazione

550 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 34g grassi



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Mandorle tostate

1/3 tazza(e)- 277 kcal

Snack

410 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Dip proteico per mele

408 kcal

Pranzo

1055 kcal, 71g proteine, 66g carboidrati netti, 42g grassi



Cosce di pollo base

9 oz- 383 kcal



Cavolo collard all'aglio

398 kcal



Purè di patate dolci

275 kcal

Cena

970 kcal, 98g proteine, 51g carboidrati netti, 37g grassi



Lenticchie

347 kcal



Tritato di tacchino base

13 1/3 oz- 625 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- uova
18 grande (900g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 1/3 contenitore (392g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- mozzarella fresca
2 1/2 oz (71g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2/3 oz (19g)
- pepe nero
2 1/2 g (2g)
- basilico fresco
3/4 oz (21g)
- paprika
1/2 cucchiaino (3g)
- timo, essiccato
4 pizzico, foglie (0g)
- aglio in polvere
2 1/2 cucchiaino (7g)
- dijon
2 cucchiaino (30g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (8g)
- miscela di spezie chipotle
3 pizzico (1g)
- condimento Cajun
3/4 cucchiaino (5g)
- cannella
2 cucchiaino (5g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (972g)
- cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (31g)
- patate dolci
7 patata dolce, 12,5 cm (1462g)
- aglio
8 spicchio(i) (24g)
- verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1 1/2 oz (41g)
- mandorle
1 1/3 tazza, intera (188g)
- anacardi tostati
13 1/4 cucchiaino (114g)
- burro di mandorle
2 cucchiaino (32g)

Altro

- insalata mista
1 2/3 confezione (155 g) (264g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)
- pomodori a cubetti
1 1/6 lattina/e (490g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (129mL)
- olio d'oliva
2 1/2 oz (77mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (25mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/3 tazza(e) (80g)
- lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 1/3 lbs (2391g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
18 oz (510g)
- tacchino macinato, crudo
13 1/3 oz (378g)

Dolci

- okra surgelata
1 1/6 confezione (280 g) (335g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 1/2 lbs (1134g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- mirilli
1 1/4 tazza (185g)
- succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
- olive nere
6 olive grandi (26g)
- pere
5 medio (890g)
- olive verdi
18 grande (79g)
- succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- succo di frutta
24 fl oz (720mL)

- cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

Prodotti da forno

- panini Kaiser
4 panino (Ø 9 cm) (228g)
- pane
1 1/2 fetta (48g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (652g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

Bevande

- acqua
6 1/2 tazza (1536mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
56 cucchiaino (216g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
18 3/4 oz (530g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
uova
2 grande (100g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (2g)
uova
4 grande (200g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Ciotola paleo di manzo e uovo

236 kcal ● 30g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)
4 oz (114g)
uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)
uova
2 grande (100g)

1. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi la carne macinata e sgranala. Condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché la carne è completamente cotta e non è più rosa. Trasferisci la carne su un piatto e metti da parte.
2. Rompi l'uovo nella padella e cuoci finché gli albumi non sono sodi.
3. Metti la carne in una ciotola e aggiungi l'uovo sopra. Condisci con altro sale/pepe e servi.

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
uova
6 grande (300g)

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.

Pera

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



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

pere
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1 tazza, intera (134g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci

1/3 tazza(e) - 233 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.



Insalata mediterranea di pollo con salsa allo yogurt e limone

698 kcal ● 63g proteine ● 39g grassi ● 17g carboidrati ● 7g fibre

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

yogurt greco scremato, naturale

3 cucchiaino (52g)

olio

2 cucchiaino (30mL)

paprika

4 pizzico (1g)

timo, essiccato

4 pizzico, foglie (0g)

succo di limone

3 cucchiaino (15mL)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1/3 tazza(e) (80g)

cipolla, tagliato a fette sottili

1/3 piccolo (23g)

olive nere, denocciolato

6 olive grandi (26g)

pomodori, tritato

1/2 tazza di pomodorini (74g)

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

1/2 lbs (227g)

1. Mescola lo yogurt greco e il succo di limone con un pizzico di sale/pepe. Mescola fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire. Metti in frigo.\r\nAggiungi metà dell'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi i ceci. Cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cospargi con paprika e un po' di sale e cuoci per altri 30 secondi. Trasferisci i ceci in un piatto e metti da parte.\r\nAggiungi il resto dell'olio nella padella e cuoci il pollo per circa 10 minuti o finché non è cotto e non è più rosa all'interno. Cospargi con timo e un po' di sale/pepe e toglilo dal fuoco.\r\nAssembla l'insalata disponendo i ceci, il pollo, i pomodori, la cipolla e le olive su un letto di verdure a foglia. Versa la salsa sopra e servi.\r\nSuggerimento per il meal prep: per migliori risultati, conserva gli ingredienti preparati (pollo, ceci, olive, cipolla, pomodori) insieme in un contenitore ermetico in frigorifero. Tienili separati dalle verdure e dalla salsa fino al momento di servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 348 kcal ● 9g proteine ● 27g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
6 2/3 cucchiaino (57g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
13 1/3 cucchiaino (114g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di uova e avocado

399 kcal ● 22g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
insalata mista
1 tazza (30g)
uova, sode e raffreddato
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
avocado
1 avocado (201g)
insalata mista
2 tazza (60g)
uova, sode e raffreddato
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Dà 18 oz porzioni

pomodori

18 pomodorini (306g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

olive verdi

18 grande (79g)

pepe nero

1/4 cucchiaio (1g)

peperoncino in polvere

1 cucchiaio (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.

Insalata di pomodoro e avocado

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



cipolla

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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 5

Polpettone glassato al BBQ

3 polpettoni - 839 kcal ● 95g proteine ● 32g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 polpettoni porzioni

carne macinata di manzo (93% magra)

15 oz (425g)

pane

1 1/2 fetta (48g)

miscela di spezie chipotle

3 pizzico (1g)

salsa barbecue

3 cucchiaio (51g)

acqua

3 cucchiaio (45mL)

aglio in polvere

3 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\n\r\nIn una ciotola media, ammolla il pane nell'acqua. Sbriciolalo con le mani finché diventa una pasta.\r\n\r\nAggiungi manzo, aglio in polvere, condimento chipotle e un po' di sale e pepe nella ciotola. Mescola delicatamente fino a combinare.\r\n\r\nForma il composto in piccoli polpettoni (usa il numero di polpettoni indicato nei dettagli della ricetta).\r\n\r\nMetti i polpettoni su una teglia e spennella con la salsa barbecue. Cuoci finché i polpettoni sono dorati e completamente cotti, 15-18 minuti. Servi.

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1/2 tazza (68g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
18 oz (510g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Cavolo collard all'aglio

398 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/4 lbs (567g)

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 3/4 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2 1/2 lbs (1134g)

olio

2 1/2 cucchiaio (38mL)

sale

5 pizzico (4g)

aglio, tritato

7 1/2 spicchio(i) (23g)

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.

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt magro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fette di mela con mirtilli e noci

1/2 mela(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
mirtilli
2 cucchiaio (19g)
noci, tritato
2 noci (4g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di mandorle
2 cucchiaio (32g)
mirtilli
4 cucchiaio (37g)
noci, tritato
4 noci (8g)

1. Taglia la mela a fette (circa 6 fette per mela). Rimuovi il torsolo e i semi al centro delle fette con un coltello.
 2. Spalma il burro di mandorle sulle fette e guarnisci con mirtilli e noci tritate. Servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Dip proteico per mele

408 kcal ● 25g proteine ● 17g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
1 contenitore (170g)
cannella
1 cucchiaino (3g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
mele, affettato
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
2 contenitore (340g)
cannella
2 cucchiaino (5g)
burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
mele, affettato
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. Aprire il vasetto di yogurt greco e aggiungere il burro di arachidi e la cannella (o mescolare in una ciotolina). Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Tagliare una mela a fette.
3. Intingere le fette di mela nel dip e gustare.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Patatine di patata dolce

485 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 73g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (14mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
paprika
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, pelato
14 2/3 oz (416g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (27mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
paprika
1 cucchiaino (2g)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, pelato
29 1/3 oz (832g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Petto di pollo base

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 2/3 lbs (747g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

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.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/4 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

pomodori

1/4 pinta, pomodorini (75g)

miscela di erbe italiane

3 pizzico (1g)

sale

1 pizzico (1g)

aglio, tritato

1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

pomodori

1/2 pinta, pomodorini (149g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaino (3g)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
 2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
 3. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata Caprese

178 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)
insalata mista
3/8 confezione (155 g) (65g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (5g)
vinaigrette balsamica
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori, tagliato a metà
6 2/3 cucchiaino di pomodorini (62g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
2 1/2 oz (71g)
insalata mista
5/6 confezione (155 g) (129g)
basilico fresco
6 2/3 cucchiaino di foglie intere (10g)
vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (25mL)
pomodori, tagliato a metà
13 1/3 cucchiaino di pomodorini (124g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Panino con pollo alla griglia

2 panino(i) - 919 kcal ● 115g proteine ● 22g grassi ● 61g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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 cucchiaino (15g)
panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
pomodori
12 fetta/e sottili/piccole (180g)
insalata mista
1 tazza (30g)
dijon
2 cucchiaino (30g)
panini Kaiser
4 panino (Ø 9 cm) (228g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Gamberetti creoli con riso

813 kcal ● 66g proteine ● 13g grassi ● 104g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

riso bianco a chicco lungo
9 1/3 cucchiaio (108g)
condimento Cajun
1 cucchiaino (3g)
okra surgelata
5/8 confezione (280 g) (167g)
acqua
7/8 tazza(e) (207mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (11mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
9 1/3 oz (265g)
pomodori a cubetti, non scolato
5/8 lattina/e (245g)

Per tutti i 2 pasti:

riso bianco a chicco lungo
56 cucchiaino (216g)
condimento Cajun
3/4 cucchiaio (5g)
okra surgelata
1 1/6 confezione (280 g) (335g)
acqua
1 3/4 tazza(e) (415mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (22mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
18 2/3 oz (530g)
pomodori a cubetti, non scolato
1 1/6 lattina/e (490g)

1. Scalda la maggior parte dell'olio (circa 1 cucchiaio per tazza di riso) in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi il riso e cuoci 2-3 minuti, mescolando frequentemente, finché è leggermente dorato.
2. Aggiungi i pomodori (con il loro succo), l'acqua e il condimento al riso. Porta a ebollizione a fuoco alto. Quando bolle, riduci il fuoco al minimo. Copri e lascia sobbollire per 15-20 minuti fino a cottura del riso.
3. Mentre il riso cuoce, scalda il restante olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi i gamberetti e cuoci per 5-7 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando diventano opachi e rosa. Metti da parte.
4. Cuoci l'okra seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
5. Quando il riso è pronto, aggiungi i gamberetti e l'okra nella pentola; mescola. Cuoci ancora per circa 3 minuti fino a quando tutto è ben riscaldato. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

1/2 tazza (96g)

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.

Tritato di tacchino base

13 1/3 oz - 625 kcal ● 74g proteine ● 36g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

13 1/3 oz (378g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.
-