

Dieta - Menu dieta aumento della massa da 3200 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 3210 kcal ● 241g proteine (30%) ● 150g grassi (42%) ● 186g carboidrati (23%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

570 kcal, 34g proteine, 46g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Kefir
150 kcal

Snack

415 kcal, 25g proteine, 58g carboidrati netti, 5g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Uva
131 kcal



Bretzel
147 kcal

Pranzo

1090 kcal, 58g proteine, 72g carboidrati netti, 58g grassi



Panino con insalata di pollo
2 panino(i)- 960 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

1135 kcal, 124g proteine, 10g carboidrati netti, 61g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
18 oz- 666 kcal



Broccoli al burro
3 1/2 tazza(e)- 467 kcal

Giorno 2

3205 kcal ● 203g proteine (25%) ● 140g grassi (39%) ● 242g carboidrati (30%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

570 kcal, 34g proteine, 46g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Kefir
150 kcal

Snack

415 kcal, 25g proteine, 58g carboidrati netti, 5g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Uva
131 kcal



Bretzel
147 kcal

Pranzo

1090 kcal, 58g proteine, 72g carboidrati netti, 58g grassi



Panino con insalata di pollo
2 panino(i)- 960 kcal



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

1130 kcal, 86g proteine, 66g carboidrati netti, 52g grassi



Cavolo riccio saltato
151 kcal



Pollo alla parmigiana
591 kcal



Patatine fritte al forno
386 kcal

Giorno 3

3221 kcal ● 263g proteine (33%) ● 141g grassi (39%) ● 185g carboidrati (23%) ● 41g fibre (5%)

Colazione

570 kcal, 34g proteine, 46g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Kefir
150 kcal

Snack

410 kcal, 13g proteine, 48g carboidrati netti, 13g grassi



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Ceci arrosto
1/2 tazza- 276 kcal

Pranzo

1070 kcal, 134g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi



Verdure miste
1 1/2 tazza(e)- 146 kcal



Braciola di maiale ai funghi
3 braciola(e)- 924 kcal

Cena

1175 kcal, 82g proteine, 46g carboidrati netti, 69g grassi



Cosce di pollo con funghi
9 oz- 886 kcal



Lenticchie
289 kcal

Giorno 4

3183 kcal ● 253g proteine (32%) ● 139g grassi (39%) ● 193g carboidrati (24%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

530 kcal, 24g proteine, 54g carboidrati netti, 23g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal

Snack

410 kcal, 13g proteine, 48g carboidrati netti, 13g grassi



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Ceci arrosto
1/2 tazza- 276 kcal

Pranzo

1070 kcal, 134g proteine, 44g carboidrati netti, 34g grassi



Verdure miste
1 1/2 tazza(e)- 146 kcal



Braciola di maiale ai funghi
3 braciola(e)- 924 kcal

Cena

1175 kcal, 82g proteine, 46g carboidrati netti, 69g grassi



Cosce di pollo con funghi
9 oz- 886 kcal



Lenticchie
289 kcal

Giorno 5

3240 kcal ● 222g proteine (27%) ● 131g grassi (36%) ● 261g carboidrati (32%) ● 34g fibre (4%)

Colazione

530 kcal, 24g proteine, 54g carboidrati netti, 23g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal

Snack

455 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Parfait con more e granola
287 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

1130 kcal, 66g proteine, 82g carboidrati netti, 55g grassi



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



Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci
2 panino(i)- 714 kcal



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

Cena

1125 kcal, 105g proteine, 90g carboidrati netti, 34g grassi



Panino con pollo al miele piccante
2 panino(i)- 948 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Giorno 6

3167 kcal ● 225g proteine (28%) ● 132g grassi (38%) ● 233g carboidrati (29%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

565 kcal, 41g proteine, 56g carboidrati netti, 17g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal



Fiocchi di latte e ananas
233 kcal



Salsa di mele
171 kcal

Snack

455 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Parfait con more e granola
287 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

1130 kcal, 66g proteine, 82g carboidrati netti, 55g grassi



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



Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci
2 panino(i)- 714 kcal



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

Cena

1015 kcal, 91g proteine, 60g carboidrati netti, 42g grassi



Mais al burro
515 kcal



Merluzzo alla cajun
16 oz- 499 kcal

Giorno 7

3224 kcal ● 211g proteine (26%) ● 155g grassi (43%) ● 211g carboidrati (26%) ● 35g fibre (4%)

Colazione

565 kcal, 41g proteine, 56g carboidrati netti, 17g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal



Fiocchi di latte e ananas
233 kcal



Salsa di mele
171 kcal

Snack

455 kcal, 27g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Parfait con more e granola
287 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

1190 kcal, 52g proteine, 60g carboidrati netti, 78g grassi



Arachidi tostate
1/2 tazza(e)- 403 kcal



Wrap Caesar
2 involtino(i)- 785 kcal

Cena

1015 kcal, 91g proteine, 60g carboidrati netti, 42g grassi



Mais al burro
515 kcal



Merluzzo alla cajun
16 oz- 499 kcal

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (103mL)
- maionese
1/2 tazza (120mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (56mL)
- condimento Caesar
2 cucchiaino (29g)

Bevande

- acqua
5 tazza (1190mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (8g)
- sale
1/2 oz (15g)
- origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
- sale all'aglio
1 1/2 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
- aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
- condimento Cajun
1/4 tazza (24g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (513g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
7 tazza, tritata (280g)
- sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
- broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)
- patate
1 grande (\varnothing 7,5–10,5 cm) (369g)

Prodotti da forno

- pane
1 1/2 lbs (704g)
- bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm)
(210g)
- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
- tortillas di farina
2 tortilla (\varnothing ~18–20 cm) (98g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1600g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
- pesca
8 media (\varnothing 6,8 cm) (1200g)
- uva
4 1/2 tazza (414g)
- more
1 tazza (135g)
- avocado
1 avocado (226g)
- succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
- ananas in scatola
10 cucchiaino, pezzi (113g)
- purea di mele
6 contenitore da asporto (~115 g) (732g)

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- ceci arrostiti
1 tazza (113g)
- peperoni rossi arrostiti
1/2 lbs (227g)
- mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)

Snack

- funghi
1 1/2 lbs (680g)
- verdure miste surgelate
3 tazza (405g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (196g)
- spinaci freschi
4 oz (113g)
- chicchi di mais surgelati
4 1/3 tazza (589g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia interna (48g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
17 grande (850g)
- burro
1 1/2 stecca (171g)
- kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)
- mozzarella grattugiata
2 3/4 cucchiaino (14g)
- formaggio parmigiano
3/4 oz (22g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 tazza (525g)
- formaggio di capra
6 oz (170g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 tazza (904g)

- pretzel duri salati
2 2/3 oz (76g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/3 tazza (87g)
- zuppa crema di funghi (condensata)
1 1/2 lattina 310 g (465g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
13 1/4 cucchiaino (160g)
- arachidi tostate
1 tazza (137g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
6 braciola (1068g)

Cereali per la colazione

- granola
1 tazza (84g)

Dolci

- miele
3 oz (84g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
6 cucchiaino (50g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
2 lbs (907g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal ● 22g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
acqua
1/4 tazza (68mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
pomodori
3/4 tazza, tritata (135g)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
acqua
13 1/2 cucchiaio (203mL)
aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
pomodori
2 1/4 tazza, tritata (405g)
uova
9 grande (450g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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

Kefir

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



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i) - 391 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

burro

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)

burro

2 cucchiaio (28g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste

3 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste

6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi di latte e ananas

233 kcal ● 35g proteine ● 3g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

1 1/4 tazza (283g)

ananas in scatola, scolato

5 cucchiaio, pezzi (57g)

Per tutti i 2 pasti:

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

2 1/2 tazza (565g)

ananas in scatola, scolato

10 cucchiaio, pezzi (113g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Salsa di mele

171 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 37g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

3 contenitore da asporto (~115 g)
(366g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

6 contenitore da asporto (~115 g)
(732g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con insalata di pollo

2 panino(i) - 960 kcal ● 55g proteine ● 57g grassi ● 48g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 pezzo (170g)

pane

4 fetta (128g)

maionese

4 cucchiaio (60mL)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

sedano crudo, tritato

1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 pezzo (340g)

pane

8 fetta (256g)

maionese

1/2 tazza (120mL)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

sedano crudo, tritato

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Spennella il pollo con olio su ogni lato e mettilo su una teglia.
3. Cuoci per 10-15 minuti per lato o fino a quando il pollo è cotto.
4. Lascia raffreddare il pollo e poi taglialo a pezzi.
5. Mescola tutti gli ingredienti tranne il pane e l'olio in una ciotola.
6. Per ogni panino, spalma il composto uniformemente su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Verdure miste

1 1/2 tazza(e) - 146 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 tazza (405g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Braciola di maiale ai funghi

3 braciola(e) - 924 kcal ● 127g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso

3 braciola (534g)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

zuppa crema di funghi (condensata)

3/4 lattina 310 g (233g)

sale all'aglio

3/4 pizzico (0g)

cipolla, tritato

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

funghi, affettato

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso

6 braciola (1068g)

sale

1/2 cucchiaino (9g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (3g)

zuppa crema di funghi (condensata)

1 1/2 lattina 310 g (465g)

sale all'aglio

1 1/2 pizzico (1g)

cipolla, tritato

1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)

funghi, affettato

3/4 lbs (340g)

1. Condire le braciola di maiale con sale, pepe e aglio in polvere a piacere.
2. In una padella larga, rosola le braciola a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e i funghi e saltali per un minuto. Versa la zuppa cremosa ai funghi sulle braciola. Copri la padella e riduci il fuoco a medio-basso. Fai sobbollire 20-30 minuti, o finché le braciola non sono cotte.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci

2 panino(i) - 714 kcal ● 36g proteine ● 35g grassi ● 56g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta(e) (128g)
spinaci freschi
2 oz (57g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperoni rossi arrostiti, tritato
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta(e) (256g)
spinaci freschi
4 oz (113g)
formaggio di capra
6 oz (170g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
peperoni rossi arrostiti, tritato
1/2 lbs (227g)

1. Spalma il formaggio di capra in modo uniforme su una fetta di pane. Aggiungi spinaci e peperoni arrostiti e condisci con un po' di sale e pepe.
2. Appoggia sopra l'altra fetta di pane e premi delicatamente.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
4. Taglia a metà e servi.

Ricotta e miele

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



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
miele
2 cucchiaino (42g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 403 kcal ● 15g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
1/2 tazza (64g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap Caesar

2 involtino(i) - 785 kcal ● 37g proteine ● 46g grassi ● 52g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 involtino(i) porzioni

formaggio parmigiano

1 cucchiaio (5g)

cipolla

2 cucchiaio, tritata (20g)

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

condimento Caesar

2 cucchiaio (29g)

lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone

8 foglia interna (48g)

pomodori, affettato

1 pomodoro serpente (62g)

uova, sodo e affettato

4 grande (200g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato

2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 1/4 tazza (207g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 1/2 tazza (414g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

147 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
4 media (Ø 6,8 cm) (600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ceci arrosto

1/2 tazza - 276 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci arrostiti
1 tazza (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Parfait con more e granola

287 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
10 cucchiaino (175g)
granola
5 cucchiaino (28g)
more, tritato grossolanamente
5 cucchiaino (45g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 tazza (525g)
granola
1 tazza (84g)
more, tritato grossolanamente
1 tazza (135g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo al limone e pepe

18 oz - 666 kcal ● 114g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaino (8g)

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.

Broccoli al burro

3 1/2 tazza(e) - 467 kcal ● 10g proteine ● 40g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

sale

1/4 cucchiaino (1g)

broccoli surgelati

3 1/2 tazza (319g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

burro

1/4 tazza (50g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Cavolo riccio saltato

151 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



foglie di cavolo riccio (kale)

2 1/2 tazza, tritata (100g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Pollo alla parmigiana

591 kcal ● 77g proteine ● 26g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2/3 lbs (302g)

salsa per pasta

1/3 tazza (87g)

mozzarella grattugiata

2 2/3 cucchiaino (14g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

origano secco

1/3 cucchiaino, foglie (0g)

formaggio parmigiano, grattugiato

2 2/3 cucchiaino (17g)

1. Se necessario, battete il pollo fino ad ottenere uno spessore uniforme. Spennella entrambi i lati con olio e condisci con origano, sale e pepe.
2. Scalda una padella da grill o una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo e cuoci per 6-7 minuti per lato, fino a completa cottura.
3. Trasferisci il pollo cotto su una teglia e preriscalda il grill del forno.
4. Versa la salsa per pasta sul pollo, coprendo la superficie. Cospargi con mozzarella e formaggio parmigiano.
5. Griglia per 1-3 minuti, finché il formaggio sarà bollente e dorato. Servi.

Patatine fritte al forno

386 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



patate

1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cosce di pollo con funghi

9 oz - 886 kcal ● 63g proteine ● 68g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
burro
3/4 cucchiaino (11g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
sale
3 pizzico (1g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquato
13 1/3 cucchiaino (160g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino con pollo al miele piccante

2 panino(i) - 948 kcal ● 103g proteine ● 20g grassi ● 85g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

miele

2 cucchiaio (42g)

peperoncino rosso tritato

4 pizzico (1g)

mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella o in una piastra antiaderente. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
In una ciotola piccola, aggiungi il miele. Riscalda nel microonde per 5-10 secondi per ammorbidirlo. Aggiungi il peperoncino tritato e un pizzico di sale/pepe. Sentiti libero di regolare la quantità di peperoncino a seconda del livello di piccantezza desiderato. Mescola bene e versa sul pollo per ricoprirlo.
Aggiungi il pollo al panino e completa con il coleslaw. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



cipolla

3/4 cucchiaio, tritato (11g)

succo di lime

3/4 cucchiaio (11mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio in polvere

1 1/2 pizzico (1g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

3/8 avocado (75g)

pomodori, a dadini

3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mais al burro

515 kcal ● 9g proteine ● 26g grassi ● 55g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaino (29g)
chicchi di mais surgelati
2 tazza (295g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 1/4 pizzico (0g)
sale
3 1/4 pizzico (1g)
burro
1/4 tazza (59g)
chicchi di mais surgelati
4 1/3 tazza (589g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Merluzzo alla cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
16 oz (453g)
condimento Cajun
1 3/4 cucchiaino (12g)
olio
1 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
2 lbs (907g)
condimento Cajun
1/4 tazza (24g)
olio
1 3/4 cucchiaino (27mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
 2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
 3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
 4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-