

Dieta - Menu dieta aumento massa da 3400 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

3387 kcal ● 249g proteine (29%) ● 166g grassi (44%) ● 182g carboidrati (21%) ● 44g fibre (5%)

Colazione

630 kcal, 31g proteine, 61g carboidrati netti, 26g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal



Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i)- 241 kcal

Snack

415 kcal, 14g proteine, 52g carboidrati netti, 15g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Salsa di mele

114 kcal



Kefir

150 kcal

Pranzo

1145 kcal, 117g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



Pollo teriyaki

16 oz- 760 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal

Cena

1195 kcal, 86g proteine, 30g carboidrati netti, 74g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal



Insalata di avocado, mela e pollo

825 kcal

Giorno 2

3365 kcal ● 247g proteine (29%) ● 176g grassi (47%) ● 160g carboidrati (19%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

630 kcal, 31g proteine, 61g carboidrati netti, 26g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal



Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i)- 241 kcal

Snack

415 kcal, 14g proteine, 52g carboidrati netti, 15g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Salsa di mele

114 kcal



Kefir

150 kcal

Pranzo

1155 kcal, 102g proteine, 31g carboidrati netti, 67g grassi



Anacardi tostati

1/2 tazza(e)- 469 kcal



Insalata base di pollo e spinaci

685 kcal

Cena

1165 kcal, 100g proteine, 16g carboidrati netti, 69g grassi



Semi di zucca

183 kcal



Insalata di tonno e avocado

982 kcal

Giorno 3

3376 kcal ● 264g proteine (31%) ● 155g grassi (41%) ● 182g carboidrati (22%) ● 50g fibre (6%)

Colazione

600 kcal, 67g proteine, 21g carboidrati netti, 27g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Frullato proteico (latte)

387 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

460 kcal, 24g proteine, 45g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Parfait con more e granola

229 kcal

Pranzo

1150 kcal, 73g proteine, 101g carboidrati netti, 41g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal



Saltato di pollo con riso

799 kcal

Cena

1165 kcal, 100g proteine, 16g carboidrati netti, 69g grassi



Semi di zucca

183 kcal



Insalata di tonno e avocado

982 kcal

Giorno 4

3404 kcal ● 285g proteine (33%) ● 120g grassi (32%) ● 258g carboidrati (30%) ● 38g fibre (4%)

Colazione

600 kcal, 67g proteine, 21g carboidrati netti, 27g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Frullato proteico (latte)

387 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

460 kcal, 24g proteine, 45g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Parfait con more e granola

229 kcal

Pranzo

1150 kcal, 73g proteine, 101g carboidrati netti, 41g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal



Saltato di pollo con riso

799 kcal

Cena

1195 kcal, 121g proteine, 92g carboidrati netti, 34g grassi



Bowl shawarma di pollo

16 oz di pollo- 865 kcal



Riso bianco

1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal

Giorno 5

3410 kcal ● 271g proteine (32%) ● 115g grassi (30%) ● 284g carboidrati (33%) ● 38g fibre (5%)

Colazione

520 kcal, 24g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal



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



More
3/4 tazza(e)- 52 kcal

Snack

445 kcal, 18g proteine, 79g carboidrati netti, 5g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal

Pranzo

1225 kcal, 124g proteine, 61g carboidrati netti, 49g grassi



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



Riso bianco al burro
324 kcal

Cena

1220 kcal, 104g proteine, 95g carboidrati netti, 41g grassi



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Insalata Buffalo con pollo
712 kcal



Uva
116 kcal

Giorno 6

3440 kcal ● 225g proteine (26%) ● 129g grassi (34%) ● 292g carboidrati (34%) ● 53g fibre (6%)

Colazione

520 kcal, 24g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal



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



More
3/4 tazza(e)- 52 kcal

Snack

445 kcal, 18g proteine, 79g carboidrati netti, 5g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Yogurt magro
2 vasetto(i)- 362 kcal

Pranzo

1250 kcal, 78g proteine, 69g carboidrati netti, 63g grassi



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
2 panino(i)- 698 kcal



Mandorle tostate
5/8 tazza(e)- 554 kcal

Cena

1220 kcal, 104g proteine, 95g carboidrati netti, 41g grassi



Pane naan
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Insalata Buffalo con pollo
712 kcal



Uva
116 kcal

Giorno 7

3363 kcal ● 249g proteine (30%) ● 111g grassi (30%) ● 297g carboidrati (35%) ● 46g fibre (5%)

Colazione

520 kcal, 24g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Panino con uova e guacamole

1 panino/i- 381 kcal



More

3/4 tazza(e)- 52 kcal

Snack

445 kcal, 18g proteine, 79g carboidrati netti, 5g grassi



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Yogurt magro

2 vasetto(i)- 362 kcal

Pranzo

1250 kcal, 78g proteine, 69g carboidrati netti, 63g grassi



Panino da gastronomia con tacchino e hummus

2 panino(i)- 698 kcal



Mandorle tostate

5/8 tazza(e)- 554 kcal

Cena

1145 kcal, 128g proteine, 100g carboidrati netti, 23g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

18 oz- 666 kcal



Miscela di riso aromatizzata

478 kcal

Frutta e succhi di frutta

- arancia
5 arancia (770g)
- avocado
5 1/3 avocado (1072g)
- limone
5/6 piccolo (48g)
- succo di lime
2 1/2 fl oz (75mL)
- mele
3/4 media (Ø 7,5 cm) (137g)
- purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)
- succo di frutta
34 fl oz (1020mL)
- more
2 3/4 tazza (396g)
- olive verdi
18 grande (79g)
- uva
4 tazza (368g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (64mL)
- olio d'oliva
2 oz (57mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (51mL)
- maionese
1/4 tazza (68mL)

Bevande

- acqua
1/4 gallone (883mL)
- polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
- rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaino (1g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (10g)
- sale
1/2 oz (16g)
- pepe nero
5 1/2 g (5g)
- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
18 grande (900g)
- burro
2 cucchiaino (28g)
- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)
- latte intero
3 tazza(e) (720mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)
- formaggio feta
4 cucchiaino (38g)
- yogurt magro aromatizzato
6 contenitore (170 g) (1020g)
- yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)

Prodotti da forno

- bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)
- pane
14 fetta(e) (448g)
- pane naan
3 pezzo/i (270g)

Altro

- salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- insalata mista
9 1/2 tazza (285g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
1/2 tazza (136g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 1/3 lbs (3733g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- anacardi tostati
1/2 tazza (77g)

- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (8g)
- basilico fresco
18 foglie (9g)
- pepe al limone
1 cucchiaino (8g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
11 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (1328g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
9 1/4 oz (262g)
- sedano crudo
1/4 mazzo (150g)
- cipolla
2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (282g)
- spinaci freschi
4 1/2 tazza(e) (135g)
- verdure miste surgelate
1 1/2 confezione 280 g (426g)

- mandorle
1 1/4 tazza, intera (179g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
9 1/4 cucchiaino (85g)
- hummus
3/4 tazza (180g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 1/2 lattina (774g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 1/2 tazza (293g)

Cereali per la colazione

- granola
1/2 tazza (45g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (135mL)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
1 lbs (454g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
5/6 sacca (~ 160 g) (132g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
acqua
1/2 tazza (135mL)
aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
pomodori
1 1/2 tazza, tritata (270g)
uova
6 grande (300g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)

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.

Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i) - 241 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro

1/2 cucchiaino (7g)

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)

Per tutti i 2 pasti:

burro

1 cucchiaino (14g)

bagel

2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(138g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Frullato proteico (latte)

387 kcal ● 48g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

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 le 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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con uova e guacamole

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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

More

3/4 tazza(e) - 52 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

more
3/4 tazza (108g)

Per tutti i 3 pasti:

more
2 1/4 tazza (324g)

1. Sciacqua le more e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo teriyaki

16 oz - 760 kcal ● 110g proteine ● 26g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 lbs (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5/6 mazzo (142g)
avocado, tritato
5/6 avocado (168g)
limone, spremuto
5/6 piccolo (48g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Anacardi tostati

1/2 tazza(e) - 469 kcal ● 12g proteine ● 36g grassi ● 23g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
1/2 tazza (77g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata base di pollo e spinaci

685 kcal ● 90g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



spinaci freschi
4 1/2 tazza(e) (135g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
condimento per insalata
1/4 tazza (51mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
13 1/2 oz (383g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
 3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
 4. Irrora con il condimento al momento di servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
3 cucchiaino, tritato (45g)
succo di lime
3 cucchiaino (45mL)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 1/2 avocado (302g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

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.

Saltato di pollo con riso

799 kcal ● 69g proteine ● 14g grassi ● 91g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

riso bianco a chicco lungo

6 cucchiaio (69g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

verdure miste surgelate

3/4 confezione 280 g (213g)

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

4 cucchiaio (68g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

1/2 lbs (252g)

olio, diviso

1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

riso bianco a chicco lungo

3/4 tazza (139g)

acqua

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

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

1/4 cucchiaio, macinato (2g)

verdure miste surgelate

1 1/2 confezione 280 g (426g)

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

1/2 tazza (136g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

18 oz (504g)

olio, diviso

3/4 cucchiaio (11mL)

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 pollo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il pollo 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 pollo 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 pollo.
 7. Servire sul riso.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Riso bianco al burro

324 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

burro

1 cucchiaio (14g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

2 panino(i) - 698 kcal ● 59g proteine ● 18g grassi ● 61g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino

1/2 lbs (227g)

pane

4 fetta(e) (128g)

hummus

4 cucchiaio (60g)

pomodori

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

insalata mista

1 tazza (30g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino

1 lbs (454g)

pane

8 fetta(e) (256g)

hummus

1/2 tazza (120g)

pomodori

8 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (216g)

insalata mista

2 tazza (60g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
 2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.
-

Mandorle tostate

5/8 tazza(e) - 554 kcal ● 19g proteine ● 45g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

10 cucchiaio, intera (89g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1 1/4 tazza, intera (179g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele
4 contenitore da asporto (~115 g)
(488g)

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

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.
-

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.
-

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.
-

Parfait con more e granola

229 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)
granola
4 cucchiaio (23g)
more, tritato grossolanamente
4 cucchiaio (36g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)
granola
1/2 tazza (45g)
more, tritato grossolanamente
1/2 tazza (72g)

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

yogurt magro aromatizzato
6 contenitore (170 g) (1020g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

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.

Insalata di avocado, mela e pollo

825 kcal ● 61g proteine ● 49g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



sedano crudo

3 cucchiaino, tritata (19g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

aglio in polvere

3 pizzico (1g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

1/2 lbs (255g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

mele, tritato finemente

3/4 media (Ø 7,5 cm) (137g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
5. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

982 kcal ● 91g proteine ● 54g grassi ● 13g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (226g)
succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
tonno in scatola
2 1/4 lattina (387g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (101g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (39g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 1/4 avocado (452g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1/2 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
tonno in scatola
4 1/2 lattina (774g)
pomodori
1 tazza, tritata (203g)
cipolla, tritato finemente
1 piccolo (79g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Bowl shawarma di pollo

16 oz di pollo - 865 kcal ● 114g proteine ● 34g grassi ● 19g carboidrati ● 7g fibre



Dà 16 oz di pollo porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
formaggio feta
4 cucchiaino (38g)
hummus
4 cucchiaino (60g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, affettato
1 tazza di pomodorini (149g)
cipolla, affettato
1/3 tazza, affettata (38g)

1. Ricopri il pollo con olio e strofina cumino e aglio in polvere su tutta la superficie.
2. Aggiungi il pollo in una padella o in una piastra antiaderente a fuoco medio e cuoci fino alla cottura, circa 10 minuti per lato.
3. Nel frattempo, mescola pomodori, cipolla e feta.
4. Taglia il pollo a fette e componi la bowl con pollo, insalata di pomodori e hummus. Servi.

Riso bianco

1 1/2 tazza di riso cotto - 328 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 73g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 1/2 tazza di riso cotto porzioni



acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 1/2 pezzo/i (135g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
3 pezzo/i (270g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Buffalo con pollo

712 kcal ● 90g proteine ● 33g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
salsa Frank's Red Hot
1/4 tazza (68mL)
maionese
2 1/4 cucchiaino (34mL)
cipolla, tritato
6 cucchiaino, tritata (60g)
sedano crudo, tritato
1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)
salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (135mL)
maionese
1/4 tazza (68mL)
cipolla, tritato
3/4 tazza, tritata (120g)
sedano crudo, tritato
3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare. Una volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette. Mescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola. Servi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta. Nota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Miscela di riso aromatizzata

478 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 97g carboidrati ● 4g fibre



miscela di riso aromatizzato

5/6 sacca (~160 g) (132g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-