

Dieta - Menu dieta aumento massa da 3500 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

3490 kcal ● 259g proteine (30%) ● 145g grassi (37%) ● 241g carboidrati (28%) ● 46g fibre (5%)

Colazione

560 kcal, 30g proteine, 63g carboidrati netti, 15g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

415 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

Pranzo

1210 kcal, 91g proteine, 58g carboidrati netti, 58g grassi



Insalata di pollo e avocado

1001 kcal



Zuppa di pomodoro

1 lattina(e)- 211 kcal

Cena

1300 kcal, 111g proteine, 93g carboidrati netti, 52g grassi



Riso integrale al burro

667 kcal



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal

Giorno 2

3478 kcal ● 280g proteine (32%) ● 154g grassi (40%) ● 198g carboidrati (23%) ● 45g fibre (5%)

Colazione

560 kcal, 30g proteine, 63g carboidrati netti, 15g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

415 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

Pranzo

1200 kcal, 112g proteine, 16g carboidrati netti, 66g grassi



Insalata di tonno e avocado

1200 kcal

Cena

1300 kcal, 111g proteine, 93g carboidrati netti, 52g grassi



Riso integrale al burro

667 kcal



Petto di pollo base

16 oz- 635 kcal

Giorno 3

3506 kcal ● 278g proteine (32%) ● 165g grassi (42%) ● 180g carboidrati (20%) ● 48g fibre (5%)

Colazione

565 kcal, 33g proteine, 36g carboidrati netti, 29g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
249 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Clementina
4 clementina(e)- 156 kcal

Snack

500 kcal, 27g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate
1/3 tazza(e)- 307 kcal



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



Torta di riso
2 torta(i)- 69 kcal

Pranzo

1200 kcal, 112g proteine, 16g carboidrati netti, 66g grassi



Insalata di tonno e avocado
1200 kcal

Cena

1240 kcal, 106g proteine, 94g carboidrati netti, 43g grassi



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



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal

Giorno 4

3486 kcal ● 223g proteine (26%) ● 188g grassi (49%) ● 171g carboidrati (20%) ● 53g fibre (6%)

Colazione

565 kcal, 33g proteine, 36g carboidrati netti, 29g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
249 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Clementina
4 clementina(e)- 156 kcal

Snack

500 kcal, 27g proteine, 35g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate
1/3 tazza(e)- 307 kcal



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



Torta di riso
2 torta(i)- 69 kcal

Pranzo

1205 kcal, 60g proteine, 75g carboidrati netti, 68g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Panino tostato con formaggio e pesto
1 1/2 panino(i)- 836 kcal

Cena

1215 kcal, 104g proteine, 26g carboidrati netti, 65g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
5 mezzo peperone(i)- 1139 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 5

3491 kcal ● 294g proteine (34%) ● 111g grassi (29%) ● 283g carboidrati (32%) ● 46g fibre (5%)

Colazione

660 kcal, 62g proteine, 65g carboidrati netti, 14g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Fiocchi di latte e ananas
373 kcal



Salsa di mele
171 kcal

Snack

460 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
345 kcal

Pranzo

1155 kcal, 118g proteine, 67g carboidrati netti, 40g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



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

Cena

1220 kcal, 64g proteine, 122g carboidrati netti, 44g grassi



Ricotta e miele
1 tazza(e)- 249 kcal



Clementina
3 clementina(e)- 117 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio
854 kcal

Giorno 6

3501 kcal ● 284g proteine (32%) ● 129g grassi (33%) ● 245g carboidrati (28%) ● 56g fibre (6%)

Colazione

660 kcal, 62g proteine, 65g carboidrati netti, 14g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Fiocchi di latte e ananas
373 kcal



Salsa di mele
171 kcal

Snack

460 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
345 kcal

Pranzo

1200 kcal, 110g proteine, 73g carboidrati netti, 41g grassi



Filetti di petto di pollo base
12 oz- 449 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Lenticchie
405 kcal

Cena

1185 kcal, 62g proteine, 78g carboidrati netti, 62g grassi



Zuppa di pollo con noodles
3 1/2 lattina(e)- 498 kcal



Semi di girasole
406 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Giorno 7

3501 kcal ● 284g proteine (32%) ● 129g grassi (33%) ● 245g carboidrati (28%) ● 56g fibre (6%)

Colazione

660 kcal, 62g proteine, 65g carboidrati netti, 14g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Fiocchi di latte e ananas
373 kcal



Salsa di mele
171 kcal

Snack

460 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
345 kcal

Pranzo

1200 kcal, 110g proteine, 73g carboidrati netti, 41g grassi



Filetti di petto di pollo base
12 oz- 449 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Lenticchie
405 kcal

Cena

1185 kcal, 62g proteine, 78g carboidrati netti, 62g grassi



Zuppa di pollo con noodles
3 1/2 lattina(e)- 498 kcal



Semi di girasole
406 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (131mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (49mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Bevande

- acqua
10 tazza (2381mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- sale
1/2 oz (14g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- peperoncino rosso tritato
1/2 cucchiaio (3g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (813g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
15 oz (425g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (194g)
- cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
- spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
- aglio
3 spicchio(i) (10g)
- peperone
2 1/2 grande (410g)
- cetriolo
4 1/4 cetriolo (21 cm) (1279g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
- mix per insalata di cavolo
1/2 tazza (45g)
- filetti di petto di pollo, crudi
1 1/2 lbs (680g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 3/4 lbs (2143g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 lattina (300 g) (298g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (\sim 540 g) (789g)
- salsa pesto
1 1/2 cucchiaio (24g)
- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
7 lattina (300 g) (2086g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1 1/3 tazza (253g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
12 lattina (2042g)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
- pane
3 fetta (96g)
- panini Kaiser
2 panino (\emptyset 9 cm) (114g)

Dolci

- miele
1/4 lbs (98g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 tazza (152g)

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

lenticchie crude
1 3/4 tazza (332g)

Latticini e prodotti a base di uova

uova
20 grande (1000g)

burro
1/3 tazza (78g)

formaggio parmigiano
4 cucchiaio (20g)

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
8 tazza (1808g)

formaggio
3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

yogurt greco scremato, naturale
1 tazza (280g)

Snack

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

Prodotti a base di noci e semi

mandorle
2 1/4 cucchiaio, a fettine (15g)

semi di girasole
1/4 lbs (128g)

Frutta e succhi di frutta

pere
7 medio (1246g)

succo di lime
3 fl oz (94mL)

avocado
7 1/2 avocado (1533g)

nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

clementine
11 frutto (814g)

ananas in scatola
1 1/2 tazza, pezzi (272g)

purea di mele
9 contenitore da asporto (~115 g) (1098g)

succo di limone
3 1/4 cucchiaio (49mL)

limone
1 1/2 piccolo (87g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

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.

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pere
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (10g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
aglio, tritato
4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (20g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
aglio, tritato
1 cucchiaino (3g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Clementina

4 clementina(e) - 156 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

clementine
4 frutto (296g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
8 frutto (592g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi di latte e ananas

373 kcal ● 57g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
ananas in scatola, scolato
1/2 tazza, pezzi (91g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
6 tazza (1356g)
ananas in scatola, scolato
1 1/2 tazza, pezzi (272g)

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 3 pasti:

purea di mele
9 contenitore da asporto (~115 g)
(1098g)

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

Insalata di pollo e avocado

1001 kcal ● 86g proteine ● 56g grassi ● 16g carboidrati ● 21g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

Zuppa di pomodoro

1 lattina(e) - 211 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola

1 lattina (300 g) (298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di tonno e avocado

1200 kcal ● 112g proteine ● 66g grassi ● 16g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 1/2 avocado (276g)
succo di lime
1 cucchiaio (14mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 3/4 tazza (83g)
tonno in scatola
2 3/4 lattina (473g)
pomodori
2/3 tazza, tritata (124g)
cipolla, tritato finemente
2/3 piccolo (48g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 3/4 avocado (553g)
succo di lime
2 cucchiaio (28mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
insalata mista
5 1/2 tazza (165g)
tonno in scatola
5 1/2 lattina (946g)
pomodori
1 1/2 tazza, tritata (248g)
cipolla, tritato finemente
1 1/2 piccolo (96g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Panino tostato con formaggio e pesto

1 1/2 panino(i) - 836 kcal ● 33g proteine ● 57g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane

3 fetta (96g)

salsa pesto

1 1/2 cucchiaino (24g)

formaggio

3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

burro, ammorbidito

1 1/2 cucchiaino (21g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla

1 cucchiaino, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaino (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

Panino con pollo alla griglia

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



Dà 2 panino(i) porzioni

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)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Filetti di petto di pollo base

12 oz - 449 kcal ● 75g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (15mL)

filetti di petto di pollo, crudi

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (30mL)

filetti di petto di pollo, crudi

1 1/2 lbs (680g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 mazzo (255g)

avocado, tritato

1 1/2 avocado (302g)

limone, spremuto

1 1/2 piccolo (87g)

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.

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 2/3 tazza(e) (1106mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquate
56 cucchiaino (224g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)

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 coprile 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.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 307 kcal ● 12g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
2/3 tazza (97g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

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



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

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

Torta di riso

2 torta(i) - 69 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
2 torta (18g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

1. Buon appetito.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.
-

Bocconcini di cetriolo e tonno

345 kcal ● 50g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
3 bustina (222g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 3 pasti:

tonno in scatola
9 bustina (666g)
cetriolo, affettato
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
 2. Condire a piacere con sale e pepe.
 3. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Riso integrale al burro

667 kcal ● 10g proteine ● 26g grassi ● 93g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 cucchiaio (28g)
riso integrale
2/3 tazza (127g)
sale
4 pizzico (3g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
4 cucchiaio (57g)
riso integrale
1 1/3 tazza (253g)
sale
1 cucchiaino (6g)
acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungì il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Petto di pollo base

16 oz - 635 kcal ● 101g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (896g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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 cucchiaino (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

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla

1 1/4 cucchiaino, tritato (19g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaino (19mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/8 avocado (126g)

pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

5 mezzo peperone(i) - 1139 kcal ● 102g proteine ● 61g grassi ● 21g carboidrati ● 25g fibre



Dà 5 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

1 1/4 avocado (251g)

succo di lime

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/3 cucchiaino (0g)

peperone

2 1/2 grande (410g)

cipolla

5/8 piccolo (44g)

tonno in scatola, scolato

2 1/2 lattina (430g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

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

Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 clementina(e) porzioni

clementine
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

854 kcal ● 34g proteine ● 42g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



lenticchie crude
1/2 tazza (108g)
succo di limone
2 1/4 cucchiaino (34mL)
mandorle
2 1/4 cucchiaino, a fettine (15g)
olio
2 1/4 cucchiaino (34mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/4 tazza, tritata (90g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
2 1/4 tazza(e) (533mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di pollo con noodles

3 1/2 lattina(e) - 498 kcal ● 25g proteine ● 16g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
3 1/2 lattina (300 g) (1043g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
7 lattina (300 g) (2086g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semi di girasole

406 kcal ● 19g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1/4 lbs (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1 tazza (280g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
aneto secco
2 cucchiaino (2g)
aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
 2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
 3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.
-