

Dieta - Menu della dieta per la perdita di peso da 1000 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

1058 kcal ● 91g proteine (34%) ● 46g grassi (39%) ● 45g carboidrati (17%) ● 25g fibre (9%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Cena

410 kcal, 41g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal

Pranzo

445 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

4 oz- 279 kcal



Piselli mangiatutto

164 kcal

Giorno 2

1011 kcal ● 94g proteine (37%) ● 43g grassi (38%) ● 48g carboidrati (19%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata Buffalo con pollo

237 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

445 kcal, 37g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

4 oz- 279 kcal



Piselli mangiatutto

164 kcal

Giorno 3

986 kcal ● 115g proteine (47%) ● 24g grassi (22%) ● 66g carboidrati (27%) ● 11g fibre (5%)

Colazione

235 kcal, 35g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



Focchi di latte e ananas
233 kcal

Pranzo

355 kcal, 44g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



Mais e fagioli lima saltati
119 kcal



Pollo in crosta di hummus
6 oz- 234 kcal

Cena

400 kcal, 36g proteine, 37g carboidrati netti, 9g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
86 kcal



Ciotola di pollo, broccoli e riso
314 kcal

Giorno 4

969 kcal ● 106g proteine (44%) ● 34g grassi (31%) ● 50g carboidrati (20%) ● 11g fibre (5%)

Colazione

235 kcal, 35g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



Focchi di latte e ananas
233 kcal

Pranzo

355 kcal, 44g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



Mais e fagioli lima saltati
119 kcal



Pollo in crosta di hummus
6 oz- 234 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



Tritato di tacchino base
4 oz- 188 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Giorno 5

1038 kcal ● 91g proteine (35%) ● 41g grassi (36%) ● 65g carboidrati (25%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 14g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Cavolo riccio e uova

189 kcal

Pranzo

410 kcal, 46g proteine, 17g carboidrati netti, 16g grassi



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Petto di pollo base

6 oz- 238 kcal

Cena

380 kcal, 30g proteine, 34g carboidrati netti, 12g grassi



Piselli mangiatutto

41 kcal



Hamburger di tacchino semplice

1 hamburger(i)- 188 kcal



Couscous

151 kcal

Giorno 6

1038 kcal ● 91g proteine (35%) ● 41g grassi (36%) ● 65g carboidrati (25%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 14g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Cavolo riccio e uova

189 kcal

Pranzo

410 kcal, 46g proteine, 17g carboidrati netti, 16g grassi



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



Petto di pollo base

6 oz- 238 kcal

Cena

380 kcal, 30g proteine, 34g carboidrati netti, 12g grassi



Piselli mangiatutto

41 kcal



Hamburger di tacchino semplice

1 hamburger(i)- 188 kcal



Couscous

151 kcal

Giorno 7

955 kcal ● 107g proteine (45%) ● 35g grassi (33%) ● 43g carboidrati (18%) ● 10g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 14g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



Pompele

1/2 pompele- 59 kcal



Cavolo riccio e uova

189 kcal

Pranzo

325 kcal, 39g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata mista

61 kcal



Pollo al forno con aglio e parmigiano

5 1/3 oz- 266 kcal

Cena

380 kcal, 54g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



Barbabietole

4 barbabietole- 96 kcal



Petto di pollo marinato

8 oz- 283 kcal

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (49mL)
- maionese
3/4 cucchiaino (11mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (22mL)
- salsa per marinare
4 cucchiaino (60mL)
- condimento per insalata
1/2 cucchiaino (7mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- timo, essiccato
1/8 oz (1g)
- senape marrone da gastronomia
3/4 cucchiaino (11g)
- sale
4 g (4g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- paprika
1 1/2 pizzico (0g)
- Basilico essiccato
1 1/2 pizzico, foglie (0g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/8 cucchiaino (0mL)
- salsa Frank's Red Hot
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3/4 lbs (335g)
- carote
5/8 medio (35g)
- piselli sugar snap surgelati
6 2/3 tazza (960g)
- cipolla
2 cucchiaino, tritata (20g)
- sedano crudo
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)
- edamame, surgelato, sgusciato
4 cucchiaino (30g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/4 lbs (1445g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 lbs (227g)
- tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
1 tazza (123g)
- mirtilli
1 tazza (148g)
- ananas in scatola
10 cucchiaino, pezzi (113g)
- Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

Dolci

- miele
1 oz (25g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
10 grande (500g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaino (35g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 tazza (678g)
- burro
1 cucchiaino (5g)
- latte intero
1 1/3 tazza(e) (319mL)
- formaggio parmigiano
2 cucchiaino (4g)

Altro

- insalata mista
1 tazza (30g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- broccoli surgelati**
5 3/4 oz (162g)
 - fagioli lima, surgelati**
1/2 tazza (80g)
 - chicchi di mais surgelati**
1/2 tazza (68g)
 - patate dolci**
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
 - verdure miste surgelate**
1 1/2 tazza (203g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/2 tazza, tritata (60g)
 - cetriolo**
1/8 cetriolo (21 cm) (19g)
 - lattuga romana (romaine)**
1/4 cuori (125g)
 - pomodori**
1/4 piccolo intero (\approx 6,1 cm dia.) (23g)
 - cipolla rossa**
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)
 - aglio**
1/6 spicchio (1g)
-

- hummus**
3 cucchiaino (46g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato**
1/2 scatola (165 g) (82g)

Prodotti da forno

- pangrattato**
4 cucchiaino (9g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

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 2 pasti:

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

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 cucchiaino, 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 cucchiaino, 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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
sale
3 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

4 oz - 279 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (6g)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
timo, essiccato
2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia
3/4 cucchiaio (11g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
sale
1 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mais e fagioli lima saltati

119 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
sale
2/3 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
4 cucchiaio (40g)
chicchi di mais surgelati
4 cucchiaio (34g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/2 tazza (80g)
chicchi di mais surgelati
1/2 tazza (68g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Pollo in crosta di hummus

6 oz - 234 kcal ● 40g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
hummus
1 1/2 cucchiaino (23g)
paprika
3/4 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
hummus
3 cucchiaino (46g)
paprika
1 1/2 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nAsciuga il pollo con carta assorbente e condisci con sale e pepe.\r\nMetti il pollo su una teglia foderata. Spalma l'hummus sulla parte superiore del pollo fino a coprirlo in modo uniforme. Cospargi paprika sopra l'hummus.\r\nCuoci per circa 15-20 minuti fino a quando il pollo è cotto e non è più rosa all'interno. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Petto di pollo base

6 oz - 238 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista

61 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (19g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1/4 piccolo (14 cm) (13g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/4 cuori (125g)

pomodori, a dadini

1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (23g)

cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Pollo al forno con aglio e parmigiano

5 1/3 oz - 266 kcal ● 36g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

formaggio parmigiano

2 cucchiaino (4g)

pangrattato

4 cucchiaino (9g)

Basilico essiccato

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/3 lbs (151g)

pepe nero

1/3 pizzico, macinato (0g)

aglio, tritato finemente

1/6 spicchio (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (175°C). Ungi leggermente una teglia da forno 9x13 inch.
2. In una ciotola, mescola olio d'oliva e aglio. In un'altra ciotola, unisci pangrattato, parmigiano, basilico e pepe. Immergi ogni petto di pollo nella miscela di olio, poi nella miscela di pangrattato. Sistema i petti di pollo impanati nella teglia preparata e copri con eventuale miscela di pangrattato rimasta.
3. Cuoci per 30 minuti nel forno preriscaldato, o finché il pollo non è più rosa all'interno e i succhi risultano chiari.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal ● 39g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



olio

3/4 cucchiaino (11mL)

timo, essiccato

1 1/2 pizzico, foglie (0g)

aceto di mele

3/8 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

3 oz (85g)

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

6 oz (168g)

carote, tagliato a fette sottili

3/8 medio (23g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Lampone

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



Dà 1 tazza(s) porzioni

lamponi

1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata Buffalo con pollo

237 kcal ● 30g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista

1/2 tazza (15g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (113g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

salsa Frank's Red Hot

1 1/2 cucchiaio (23mL)

maionese

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla, tritato

2 cucchiaio, tritata (20g)

sedano crudo, tritato

1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

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.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

Ricotta e miele

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista

1/2 tazza (15g)

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaino (8mL)

edamame, surgelato, sgusciato

4 cucchiaino (30g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

1 barbabietta(e) (50g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Ciotola di pollo, broccoli e riso

314 kcal ● 32g proteine ● 6g grassi ● 31g carboidrati ● 3g fibre



broccoli surgelati

1/4 confezione (71g)

miscela di riso aromatizzato

1/4 sacca (~160 g) (40g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (112g)

1. Taglia il petto di pollo a cubetti piccoli (circa 1-2,5 cm) e saltali in olio d'oliva a fuoco medio finché sono cotti. Condisci con sale e pepe (o altre spezie) a piacere.
2. Nel frattempo, prepara il mix di riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tritato di tacchino base

4 oz - 188 kcal ● 22g proteine ● 11g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

tacchino macinato, crudo

4 oz (113g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

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.

Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

burro

1 cucchiaino (5g)

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. \r\nUna 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, aggiungi il burro e servi.

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Hamburger di tacchino semplice

1 hamburger(i) - 188 kcal ● 22g proteine ● 11g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo
4 oz (113g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

Couscous

151 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1/4 scatola (165 g) (41g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

1/2 scatola (165 g) (82g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Barbabietole

4 barbabietole - 96 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 barbabietole porzioni

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

4 barbabietta(e) (200g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Petto di pollo marinato

8 oz - 283 kcal ● 50g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

salsa per marinare

4 cucchiaio (60mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
 2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
 3. COTTURA AL FORNO
 4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
 6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
 7. GRILL/GRIGLIA
 8. Preriscalda il grill.
 9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.
-