

Dieta - Menu dieta per la perdita di peso da 1200 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

1218 kcal ● 106g proteine (35%) ● 55g grassi (40%) ● 63g carboidrati (21%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal

Pranzo

460 kcal, 37g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di salmone e carciofi

210 kcal



Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

475 kcal, 44g proteine, 38g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Zucchine ripiene al sapore di pollo Buffalo

2 barchetta di zuccina(s)- 278 kcal

Giorno 2

1206 kcal ● 136g proteine (45%) ● 49g grassi (37%) ● 41g carboidrati (14%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal

Pranzo

435 kcal, 56g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

8 oz- 296 kcal



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

485 kcal, 55g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

398 kcal

Giorno 3

1227 kcal ● 113g proteine (37%) ● 34g grassi (25%) ● 102g carboidrati (33%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 11g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

445 kcal, 56g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Fagiolini

126 kcal

Cena

535 kcal, 46g proteine, 61g carboidrati netti, 9g grassi



Saltato di pollo con riso

533 kcal

Giorno 4

1214 kcal ● 121g proteine (40%) ● 31g grassi (23%) ● 96g carboidrati (32%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 11g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

445 kcal, 56g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Fagiolini

126 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e)- 520 kcal

Giorno 5

1218 kcal ● 133g proteine (44%) ● 27g grassi (20%) ● 95g carboidrati (31%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

450 kcal, 67g proteine, 15g carboidrati netti, 11g grassi



Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal



Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Giorno 6

1200 kcal ● 137g proteine (46%) ● 45g grassi (34%) ● 49g carboidrati (16%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

450 kcal, 67g proteine, 15g carboidrati netti, 11g grassi



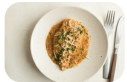
Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal



Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Cena

500 kcal, 58g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Pollo 'Marry Me'
379 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Giorno 7

1166 kcal ● 118g proteine (40%) ● 54g grassi (42%) ● 39g carboidrati (13%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

415 kcal, 48g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal



Broccoli arrosto

49 kcal

Cena

500 kcal, 58g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Pollo 'Marry Me'

379 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal

Altro

- insalata mista
2 tazza (60g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2 3/4 cucchiaio (45g)
- guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
- miscela latte-panna (half & half)
1/4 tazza (mL)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

Grassi e oli

- vinaigrette balsamica
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- olio d'oliva
1 oz (29mL)
- olio
1 1/2 oz (50mL)
- salsa per marinare
10 cucchiaio (151mL)

Verdure e prodotti vegetali

- edamame, surgelato, sgusciato
4 cucchiaio (30g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1 barbabietta(e) (50g)
- zucchine
1 1/3 medio (261g)
- carciofi, in scatola
1/3 tazza di cuori (56g)
- pomodori
1/2 tazza di pomodorini (74g)
- broccoli surgelati
3/4 lbs (324g)
- broccoli
1/3 tazza, tritata (30g)
- peperone rosso
1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)
- cipolla
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
- verdure miste surgelate
14 1/2 oz (412g)
- Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale
2 3/4 cucchiaio (47g)
- formaggio cheddar
2 3/4 cucchiaio, grattugiata (19g)
- formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)
- uova
5 grande (250g)
- burro
2 cucchiaino (9g)
- formaggio parmigiano
4 cucchiaio (25g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaio (26mL)
- salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
- brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 lbs (2636g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- sale
4 g (4g)
- origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
- paprika
2 pizzico (1g)
- cipolla in polvere
3 pizzico (1g)
- timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)

Pesci e frutti di mare

- aglio
1 spicchio(i) (3g)
- piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Bevande

- acqua
5/6 tazza(e) (197mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
6 3/4 cucchiaio (77g)

- salmone in scatola
3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
26 fl oz (780mL)
- succo di lime
1 cucchiaio (15mL)

Prodotti da forno

- pane
1/3 lbs (160g)
-

Colazione 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.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
guacamole, confezionata
1 cucchiaio (15g)
pane
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
pane
3 fetta(e) (96g)

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.

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di salmone e carciofi

210 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



salmone in scatola

3 oz (85g)

carciofi, in scatola

1/3 tazza di cuori (56g)

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

pomodori, tagliato a metà

1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

pepe al limone

1/2 cucchiaio (3g)

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 con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.
-

Fagiolini

126 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
2 tazza (270g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
salsa per marinare
5 cucchiaino (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
salsa per marinare
10 cucchiaino (150mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiarlo 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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal ● 43g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



cosce di pollo disossate senza pelle

1/2 lb (227g)

timo, essiccato

2 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Broccoli arrosto

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



broccoli surgelati

1/2 confezione (142g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

cipolla in polvere

1 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaino (31g)

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.

Zucchine ripiene al sapore di pollo Buffalo

2 barchetta di zucchina(s) - 278 kcal ● 37g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 barchetta di zuccina(s) porzioni

zucchine

1 medio (196g)

yogurt greco scremato, naturale

2 2/3 cucchiaio (47g)

salsa Frank's Red Hot

1 3/4 cucchiaio (27mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (113g)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

formaggio cheddar, sminuzzato

2 2/3 cucchiaio, grattugiata (19g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e copri con un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
 2. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte a raffreddare.
 3. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 4. Taglia le zucchine a metà per il lungo. Con un cucchiaio, svuota l'interno delle zucchine e trasferisci la polpa in una ciotola grande, conservandola per dopo.
 5. Metti le barchette di zuccina su una teglia e condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci per 10 minuti.
 6. Nel frattempo prepara il ripieno. Quando il pollo è abbastanza freddo da maneggiarlo, sfilaccialo con due forchette. Aggiungi il pollo sfilacciato alla ciotola con la polpa di zuccina e unisci yogurt greco, metà del formaggio cheddar, salsa buffalo, aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Mescola.
 7. Togli le barchette di zuccina dal forno. Riempi la cavità con il composto di pollo e copri con il formaggio rimanente.
 8. Cuoci per 20-25 minuti. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

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



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

398 kcal ● 54g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



pomodori
2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
broccoli
1/3 tazza, tritata (30g)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
zucchine, affettato
1/3 medio (65g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)
cipolla, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
 2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
 3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
 4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Saltato di pollo con riso

533 kcal ● 46g proteine ● 9g grassi ● 61g carboidrati ● 6g fibre



riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

verdure miste surgelate

1/2 confezione 280 g (142g)

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

2 2/3 cucchiaio (45g)

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

6 oz (168g)

olio, diviso

1/4 cucchiaio (4mL)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal ● 54g proteine ● 6g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
2 2/3 cucchiaino (48g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
patate dolci, tagliato a metà
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
patate dolci, tagliato a metà
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
 2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
 3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
 4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
 5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
 6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
 7. Servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo 'Marry Me'

379 kcal ● 54g proteine ● 16g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
miscela latte-panna (half & half)
1/8 tazza (mL)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (13g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
paprika
1 pizzico (0g)
cipolla in polvere
1 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
miscela latte-panna (half & half)
1/4 tazza (mL)
formaggio parmigiano
4 cucchiaio (25g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
paprika
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo e cuoci per 5-6 minuti per lato, finché non è cotto. Trasferisci il pollo su un piatto e tienilo da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungi l'aglio e cuoci per 1 minuto, finché non è profumato.
4. Mescola il brodo, raschiando eventuali residui dal fondo della padella.
5. Aggiungi il latte e la panna (half & half), il Parmigiano, il condimento italiano, la paprika e la polvere di cipolla. Fai sobbollire a vista per 3-4 minuti, finché la salsa non si è leggermente addensata.
6. Rimetti il pollo nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire per altri 5 minuti, poi servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.