

Dieta - Menu della dieta per perdita di peso da 1400 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

1421 kcal ● 123g proteine (35%) ● 50g grassi (32%) ● 96g carboidrati (27%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 22g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

175 kcal, 11g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



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



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

460 kcal, 28g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Panino con tacchino, cetriolo e aneto
1/2 panino(i)- 225 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal



Carote e hummus
205 kcal

Cena

490 kcal, 62g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Lenticchie
174 kcal

Giorno 2

1422 kcal ● 124g proteine (35%) ● 52g grassi (33%) ● 95g carboidrati (27%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

295 kcal, 22g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

175 kcal, 11g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



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



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

530 kcal, 38g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



Semi di girasole
180 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
1 panino(i)- 349 kcal

Cena

425 kcal, 53g proteine, 28g carboidrati netti, 8g grassi



Merluzzo alla cajun
8 oz- 249 kcal



Lenticchie
174 kcal

Giorno 3

1378 kcal ● 132g proteine (38%) ● 52g grassi (34%) ● 79g carboidrati (23%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 22g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

175 kcal, 11g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



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



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

515 kcal, 45g proteine, 28g carboidrati netti, 22g grassi



Cottage pie
409 kcal



Insalata Caprese
107 kcal

Cena

395 kcal, 54g proteine, 17g carboidrati netti, 10g grassi



Barbabietole
4 barbabietole- 96 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Giorno 4

1420 kcal ● 133g proteine (38%) ● 51g grassi (32%) ● 91g carboidrati (26%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

330 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 15g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

185 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

515 kcal, 45g proteine, 28g carboidrati netti, 22g grassi



Cottage pie
409 kcal



Insalata Caprese
107 kcal

Cena

395 kcal, 54g proteine, 17g carboidrati netti, 10g grassi



Barbabietole
4 barbabietole- 96 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Giorno 5

1374 kcal ● 133g proteine (39%) ● 50g grassi (33%) ● 80g carboidrati (23%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

330 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

185 kcal, 15g proteine, 22g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

435 kcal, 68g proteine, 10g carboidrati netti, 11g grassi



Piselli mangiatutto

82 kcal



Petto di pollo marinato

10 oz- 353 kcal

Cena

425 kcal, 30g proteine, 25g carboidrati netti, 21g grassi



Pollo allo spiedo

4 oz- 238 kcal



Patata al forno con condimenti

1/2 patata(e) grande- 189 kcal

Giorno 6

1440 kcal ● 130g proteine (36%) ● 56g grassi (35%) ● 87g carboidrati (24%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal

Snack

235 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Snack croccante di lenticchie all'aglio

171 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

470 kcal, 53g proteine, 21g carboidrati netti, 18g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal

Giorno 7

1440 kcal ● 130g proteine (36%) ● 56g grassi (35%) ● 87g carboidrati (24%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 9g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal

Snack

235 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 4g grassi



Snack croccante di lenticchie all'aglio

171 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

470 kcal, 53g proteine, 21g carboidrati netti, 18g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 1/2 g (3g)
- pepe nero
5 pizzico (1g)
- basilico fresco
1/4 oz (8g)
- aneto secco
1 pizzico (0g)
- condimento Cajun
1 cucchiaio (6g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (7g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
- cannella
1 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere
3 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
- origano secco
3 pizzico, macinato (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
5 grande (250g)
- formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (19g)
- yogurt greco scremato, naturale
3/4 cucchiaio (13g)
- burro
1/6 stecca (23g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/4 tazza (283g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (571mL)
- mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)
- panna acida (sour cream)
1/2 cucchiaio (6g)
- formaggio
1 cucchiaio, grattugiata (7g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (277g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- kiwi
2 frutto (138g)
- succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
7 contenitore (1190g)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (138g)
- pollo allo spiedo, cotto
4 oz (113g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
6 oz (170g)

Prodotti da forno

- pane
9 oz (256g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
3/4 tazza (180g)
- lenticchie crude
1 tazza (173g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
3 lbs (1288g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (45mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)

- cetriolo**
1/2 cetriolo (21 cm) (172g)
- baby carote**
20 medio (200g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
1 1/4 lbs (570g)
- concentrato di pomodoro**
1/2 cucchiaio (8g)
- carote**
1 3/4 medio (107g)
- aglio**
1 spicchio(i) (3g)
- patate**
14 1/2 oz (411g)
- cipolla**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (81g)
- sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- piselli sugar snap surgelati**
1 1/3 tazza (192g)

- salsa per marinare**
5 cucchiaio (74mL)

Bevande

- acqua**
3 tazza(e) (664mL)

Dolci

- miele**
5 cucchiaino (35g)
- zucchero**
1 cucchiaio (13g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo**
1/2 lbs (227g)
- tonno in scatola**
1 1/2 lattina (258g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole**
1 oz (28g)
- noci miste**
4 cucchiaio (34g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)**
3/4 lbs (340g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**
1/2 tazza(e) (mL)
- salsa Worcestershire**
1 cucchiaino (5mL)
- aceto di mele**
3/4 cucchiaino (0mL)

Cereali e pasta

- amido di mais**
1/2 cucchiaio (4g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)**
1/2 tazza (40g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale
3 pizzico (1g)
uova
3 grande (150g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
pomodori
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)
basilico fresco, tritato
3 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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.

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semplice avena alla cannella con latte

164 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchero
1/2 cucchiaino (7g)
cannella
4 pizzico (1g)
latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
avena rapida (quick oats)
4 cucchiaino (20g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchero
1 cucchiaino (13g)
cannella
1 cucchiaino (3g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
avena rapida (quick oats)
1/2 tazza (40g)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa il latte sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con tacchino, cetriolo e aneto

1/2 panino(i) - 225 kcal ● 19g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

affettati di tacchino

2 oz (57g)

pane

1 fetta(e) (32g)

formaggio a fette

1 fetta (20 g ciasc.) (19g)

yogurt greco scremato, naturale

3/4 cucchiaino (13g)

aneto secco

1 pizzico (0g)

cetriolo, tritato

3 fette (21g)

1. Mescola cetriolo tritato, yogurt greco, aneto e un po' di sale/pepe in una piccola ciotola fino a quando il cetriolo è ben condito.
2. Assembla il panino mettendo formaggio e tacchino sulla fetta inferiore di pane. Copri con il composto di cetriolo e chiudi con la fetta superiore di pane. Servi.

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 cetriolo porzioni

cetriolo

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Carote e hummus

205 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 10g fibre



hummus

5 cucchiaino (75g)

baby carote

20 medio (200g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 panino(i) - 349 kcal ● 30g proteine ● 9g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

affettati di tacchino
4 oz (113g)
pane
2 fetta(e) (64g)
hummus
2 cucchiaio (30g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cottage pie

409 kcal ● 39g proteine ● 16g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)
burro
1/4 cucchiaino (4g)
carne macinata di manzo (93% magra)
6 oz (170g)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaino (4g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cucchiaino (3mL)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
amido di mais
1/4 cucchiaino (2g)
carote, a dadini
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
patate, pelato e tagliato in quarti
4 oz (113g)
cipolla, a dadini
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (340g)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1 cucchiaino (5mL)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
amido di mais
1/2 cucchiaino (4g)
carote, a dadini
1 medio (61g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
patate, pelato e tagliato in quarti
1/2 lbs (227g)
cipolla, a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Immergere le patate in acqua e portare a ebollizione fino a quando sono morbide al forchetta, 10-20 minuti. Scolare e schiacciare con latte, burro e un po' di sale e pepe. Mettere da parte.
2. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
3. Mescolare l'amido di mais con il brodo in una ciotola piccola. Mettere da parte.
4. Rosolare il manzo in una padella a fuoco medio-alto fino a doratura. Trasferire su un piatto.
5. Aggiungere cipolle, aglio e carote nella padella. Cuocere 7-10 minuti fino a quando sono morbide.
6. Ridurre il fuoco a medio e aggiungere la pasta di pomodoro. Mescolare e cuocere 1-2 minuti.
7. Rimettere la carne nella padella e aggiungere la miscela di brodo, la salsa Worcestershire, il timo e un po' di sale e pepe. Far sobbollire 5-10 minuti fino a quando la salsa si addensa.
8. Trasferire il composto di carne in una piccola teglia. Distribuire le patate sopra la carne a strato uniforme.
9. Cuocere in forno 20-30 minuti fino a quando la superficie è dorata e il ripieno bolle. Lasciar riposare 5-10 minuti prima di servire.

Insalata Caprese

107 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
3/4 oz (21g)
insalata mista
1/4 confezione (155 g) (39g)
basilico fresco
2 cucchiaino di foglie intere (3g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
basilico fresco
4 cucchiaino di foglie intere (6g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo marinato

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



Dà 10 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

salsa per marinare
5 cucchiaino (75mL)

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.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

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



Per singolo pasto:

olio

3/4 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

aceto di mele

3/4 cucchiaino (0mL)

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

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

carote, tagliato a fette sottili

3/4 medio (46g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pane tostato con burro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

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.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Snack croccante di lenticchie all'aglio

171 kcal ● 10g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
origano secco
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
3/8 pizzico (0g)
acqua
3/8 tazza(e) (95mL)
lenticchie crude, risciacquate
3 cucchiaio (38g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
origano secco
3 pizzico, macinato (1g)
sale
2/3 pizzico (1g)
acqua
5/6 tazza(e) (190mL)
lenticchie crude, risciacquate
6 1/2 cucchiaio (77g)

1. Mettere le lenticchie sciacquate in una pentola e aggiungere acqua. Coprire e portare a ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 F (220 C).
3. Scolare le lenticchie, rimetterle nella pentola e mescolare tutti gli ingredienti rimanenti.
4. Foderare una teglia (o due) con carta da forno (o alluminio). Stendere le lenticchie in uno strato uniforme. Cuocere per 12 minuti, mescolare le lenticchie e poi cuocere per altri 12 minuti circa. Controllare verso la fine per evitare che brucino, ma assicurarsi che siano completamente croccanti e privi di umidità prima di togliere dal forno.
5. Servire.
6. Per conservare: lasciare raffreddare completamente le lenticchie e poi conservarle in un contenitore ermetico. Possono durare fino a 2 settimane.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo base

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



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Merluzzo alla cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (6g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)

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

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Barbabietole

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



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

8 barbabietta(e) (400g)

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

Petto di pollo al limone e pepe

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaio (7g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo allo spiedo

4 oz - 238 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

pollo allo spiedo, cotto
4 oz (113g)

1. Sfilacciare il pollo dalle ossa.
2. Servire.

Patata al forno con condimenti

1/2 patata(e) grande - 189 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 patata(e) grande porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
panna acida (sour cream)
1/2 cucchiaio (6g)
patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
burro
4 pizzico (2g)
formaggio
1 cucchiaio, grattugiata (7g)

1. FORNO:
2. Preriscaldare il forno a 350 gradi e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso

l'altra. Si aprirà facilmente.
Attenzione però al vapore.

4. MICROONDE:
5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
7. Condire con burro, sale a piacere, pepe a piacere, panna acida e formaggio.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaino, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)
pomodori
6 cucchiaino, tritata (68g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (26g)

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.
-