

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

1688 kcal ● 150g proteine (36%) ● 84g grassi (45%) ● 64g carboidrati (15%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

375 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Bubble & squeak inglese
2 medaglioni- 215 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

250 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Yogurt e cetriolo
132 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

555 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



Pistacchi
188 kcal

Cena

510 kcal, 62g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Peperoni e cipolle saltati
63 kcal



Merluzzo arrostito semplice
12 oz- 445 kcal

Giorno 2

1702 kcal ● 171g proteine (40%) ● 75g grassi (39%) ● 64g carboidrati (15%) ● 24g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 17g grassi



Bubble & squeak inglese
2 medaglioni- 215 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

250 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



Yogurt e cetriolo
132 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

555 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



Pistacchi
188 kcal

Cena

520 kcal, 82g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Filetti di petto di pollo base
12 oz- 449 kcal



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 3

1669 kcal ● 174g proteine (42%) ● 59g grassi (32%) ● 88g carboidrati (21%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

220 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 14g grassi



Ricotta e noci
1/2 tazza(e)- 220 kcal

Pranzo

635 kcal, 56g proteine, 60g carboidrati netti, 14g grassi



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



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Cena

520 kcal, 82g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Filetti di petto di pollo base
12 oz- 449 kcal



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 4

1733 kcal ● 154g proteine (36%) ● 56g grassi (29%) ● 130g carboidrati (30%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

220 kcal, 15g proteine, 7g carboidrati netti, 14g grassi



Ricotta e noci
1/2 tazza(e)- 220 kcal

Pranzo

635 kcal, 56g proteine, 60g carboidrati netti, 14g grassi



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



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Cena

585 kcal, 62g proteine, 46g carboidrati netti, 13g grassi



Ciotola con pollo, broccoli e quinoa
585 kcal

Giorno 5

1674 kcal ● 170g proteine (41%) ● 71g grassi (38%) ● 61g carboidrati (15%) ● 29g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Pranzo

545 kcal, 71g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista
121 kcal



Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Cena

565 kcal, 72g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Cavolo collard all'aglio
212 kcal



Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Giorno 6

1690 kcal ● 161g proteine (38%) ● 71g grassi (38%) ● 81g carboidrati (19%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 13g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
198 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Pranzo

545 kcal, 71g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista
121 kcal



Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Cena

625 kcal, 63g proteine, 34g carboidrati netti, 25g grassi



Panino con pollo alla griglia
1 panino(i)- 460 kcal



Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal

Giorno 7

1774 kcal ● 146g proteine (33%) ● 85g grassi (43%) ● 87g carboidrati (20%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 13g grassi



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

198 kcal

Snack

270 kcal, 6g proteine, 26g carboidrati netti, 13g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

Pranzo

625 kcal, 57g proteine, 16g carboidrati netti, 35g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Cosce di pollo al miele e senape

1 1/3 coscia(e)- 569 kcal

Cena

625 kcal, 63g proteine, 34g carboidrati netti, 25g grassi



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 163 kcal

Grassi e oli

- olio
3 oz (87mL)
- olio d'oliva
1 oz (27mL)
- condimento per insalata
2 cucchiaio (31mL)
- salsa per marinare
5 cucchiaio (74mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
- uova
17 grande (850g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)
- ricotta parzialmente scremata
1 tazza (248g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles
2 tazza, grattugiata (100g)
- patate
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)
- peperone
1 1/2 grande (246g)
- cipolla
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (45g)
- cetriolo
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- broccoli surgelati
1 3/4 lbs (779g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 mazzo (85g)
- carote
5 medio (294g)
- lattuga romana (romaine)
1 cuori (500g)
- pomodori
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (181g)
- cipolla rossa
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 avocado (201g)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
- limone
1/2 piccolo (29g)
- arancia
3 arancia (462g)
- nectarine
6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 g (3g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- cannella
2 pizzico (1g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)
- senape marrone da gastronomia
2 cucchiaino (10g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
1 lattina (172g)
- merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- semi di girasole
1 1/3 oz (38g)
- noci
2 1/2 oz (70g)
- noci miste
6 cucchiaio (50g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1/3 tazza (95g)

Prodotti a base di pollame

cavolo collard (cavolo da costa)
2/3 lbs (302g)

aglio
2 spicchio(i) (6g)

Altro

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

filetti di petto di pollo, crudi
1 1/2 lbs (680g)

dolcificante senza calorie
1 cucchiaino (4g)

miscela di quinoa aromatizzata
1/2 confezione (140 g) (69g)

insalata mista
1/2 tazza (15g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo

4 1/2 lbs (2003g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/3 coscia(e) (227g)

Prodotti da forno

panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)

Dolci

miele
2 cucchiaino (14g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bubble & squeak inglese

2 medaglioni - 215 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaino (35g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
1 tazza, grattugiata (50g)
patate, pelato e tagliato a pezzi
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
cavolini di Bruxelles, sminuzzato
2 tazza, grattugiata (100g)
patate, pelato e tagliato a pezzi
4 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (368g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con una cucchiainata di yogurt greco.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
 2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
 3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
 4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

198 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
 2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
 3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.
-

Pranzo 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.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/4 avocado (50g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
peperone
1/2 grande (82g)
cipolla
1/8 piccolo (9g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 cucchiaio (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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
cipolla rossa, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1 piccolo (14 cm) (50g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)
cipolla rossa, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

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.

Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo al miele e senape

1 1/3 coscia(e) - 569 kcal ● 51g proteine ● 35g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/3 coscia(e) porzioni

senape marrone da gastronomia

2 cucchiaino (10g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

miele

2 cucchiaino (14g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/3 coscia(e) (227g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricoprile con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt e cetriolo

132 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo

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

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1/2 tazza (140g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo

1 cetriolo (21 cm) (301g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1 tazza (280g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ricotta e noci

1/2 tazza(e) - 220 kcal ● 15g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

ricotta parzialmente scremata

1/2 tazza (124g)

noci

1 cucchiaio, tritato (7g)

cannella

1 pizzico (0g)

dolcificante senza calorie

4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

ricotta parzialmente scremata

1 tazza (248g)

noci

2 cucchiaio, tritato (14g)

cannella

2 pizzico (1g)

dolcificante senza calorie

1 cucchiaino (4g)

1. Se usi un dolcificante, mescolalo con la ricotta.
2. Cospargi le noci con un po' di cannella e spargile sopra la ricotta.
Servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

3 cucchiaio, senza guscio (19g)

Per tutti i 3 pasti:

noci

1/2 tazza, senza guscio (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

nectarine, denocciolato
6 medio (dia. 6,4 cm) (852g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Peperoni e cipolle saltati

63 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



olio

1/4 cucchiaino (4mL)

cipolla, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

peperone, tagliato a strisce

1/2 grande (82g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Merluzzo arrostito semplice

12 oz - 445 kcal ● 61g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

merluzzo, crudo

3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Filetti di petto di pollo base

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



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
filetti di petto di pollo, crudi
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (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).
-

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
5 tazza (455g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Ciotola con pollo, broccoli e quinoa

585 kcal ● 62g proteine ● 13g grassi ● 46g carboidrati ● 8g fibre



sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
miscela di quinoa aromatizzata
1/2 confezione (140 g) (69g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (224g)

1. Prepara la quinoa e i broccoli seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni.
2. Nel frattempo, scalda una padella con l'olio d'oliva a fuoco medio e condisci il pollo a cubetti con sale e pepe.
3. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a completa cottura.
4. Unisci pollo, broccoli e quinoa; mescola (o mantieni tutto separato, a seconda della tua preferenza!). Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cavolo collard all'aglio

212 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
2/3 lbs (302g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

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 cucchiaio (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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

insalata mista

4 cucchiaio (8g)

dijon

1/2 cucchiaio (8g)

panini Kaiser

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

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 cucchiaio (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.

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste

3 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste

6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.