

# Dieta - Menu dieta perdita di peso da 1800 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** 1779 kcal ● 161g proteine (36%) ● 62g grassi (31%) ● 124g carboidrati (28%) ● 21g fibre (5%)

## Colazione

340 kcal, 26g proteine, 38g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal



**Cereali per la colazione con latte proteico**

186 kcal

## Snack

265 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

115 kcal

## Pranzo

590 kcal, 56g proteine, 62g carboidrati netti, 10g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**

71 kcal



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**

1 patata(e)- 520 kcal

## Cena

585 kcal, 58g proteine, 12g carboidrati netti, 31g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Pollo alla marsala**

8 oz pollo- 466 kcal

**Giorno 2** 1807 kcal ● 191g proteine (42%) ● 65g grassi (32%) ● 96g carboidrati (21%) ● 20g fibre (4%)

## Colazione

340 kcal, 26g proteine, 38g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal



**Cereali per la colazione con latte proteico**

186 kcal

## Snack

265 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 13g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

115 kcal

## Pranzo

570 kcal, 80g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



**Funghi saltati**

4 oz di funghi- 95 kcal



**Petto di pollo al balsamico**

12 oz- 473 kcal

## Cena

635 kcal, 63g proteine, 42g carboidrati netti, 19g grassi



**Pollo al forno con pomodori e olive**

9 oz- 449 kcal



**Purè di patate dolci**

183 kcal

## Giorno 3

1860 kcal ● 179g proteine (39%) ● 67g grassi (33%) ● 115g carboidrati (25%) ● 19g fibre (4%)

### Colazione

340 kcal, 26g proteine, 38g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Cereali per la colazione con latte proteico**  
186 kcal

### Snack

305 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Pranzo

605 kcal, 54g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi



**Petto di pollo base**  
8 oz- 317 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
156 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
130 kcal

### Cena

605 kcal, 63g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



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



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 148 kcal

## Giorno 4

1779 kcal ● 174g proteine (39%) ● 74g grassi (38%) ● 83g carboidrati (19%) ● 21g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 20g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



**More**  
3/4 tazza(e)- 52 kcal



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal

### Snack

305 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

### Pranzo

605 kcal, 54g proteine, 23g carboidrati netti, 29g grassi



**Petto di pollo base**  
8 oz- 317 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
156 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
130 kcal

### Cena

605 kcal, 63g proteine, 33g carboidrati netti, 23g grassi



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



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 148 kcal

## Giorno 5

1839 kcal ● 161g proteine (35%) ● 87g grassi (43%) ● 84g carboidrati (18%) ● 18g fibre (4%)

### Colazione

260 kcal, 20g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



#### More

3/4 tazza(e)- 52 kcal



#### Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

### Snack

305 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal

### Pranzo

645 kcal, 47g proteine, 46g carboidrati netti, 28g grassi



#### Mac and cheese con tacchino

430 kcal



#### Insalata Caprese

213 kcal

### Cena

630 kcal, 57g proteine, 10g carboidrati netti, 37g grassi



#### Salmon con salsa di yogurt, senape ed erbe

547 kcal



#### Piselli mangiatutto

82 kcal

## Giorno 6

1839 kcal ● 160g proteine (35%) ● 72g grassi (35%) ● 114g carboidrati (25%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

340 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Parfait con more e granola

229 kcal

### Snack

275 kcal, 21g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



#### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



#### Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Pranzo

610 kcal, 56g proteine, 54g carboidrati netti, 15g grassi



#### Purè di patate dolci

275 kcal



#### Tilapia frita in padella

9 oz- 335 kcal

### Cena

615 kcal, 61g proteine, 18g carboidrati netti, 31g grassi



#### Insalata mista semplice

170 kcal



#### Pollo alla parmigiana

443 kcal

## Giorno 7

1839 kcal ● 160g proteine (35%) ● 72g grassi (35%) ● 114g carboidrati (25%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

340 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Parfait con more e granola**

229 kcal

### Snack

275 kcal, 21g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Frullato proteico fragola e banana**

1/2 frullato(i)- 194 kcal

### Pranzo

610 kcal, 56g proteine, 54g carboidrati netti, 15g grassi



**Purè di patate dolci**

275 kcal



**Tilapia frita in padella**

9 oz- 335 kcal

### Cena

615 kcal, 61g proteine, 18g carboidrati netti, 31g grassi



**Insalata mista semplice**

170 kcal



**Pollo alla parmigiana**

443 kcal

---

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
2 cucchiaino, tritato (28g)
- pomodori  
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (492g)
- funghi  
1/2 lbs (227g)
- aglio  
1 spicchio(i) (3g)
- cetriolo  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- cipolla rossa  
1/4 piccolo (18g)
- patate dolci  
6 patata dolce, 12,5 cm (1260g)
- piselli sugar snap surgelati  
1 1/3 tazza (192g)
- spinaci freschi  
1/2 tazza(e) (15g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
2 cucchiaino (27mL)
- avocado  
1 avocado (184g)
- succo di limone  
3 1/2 cucchiaino (18mL)
- clementine  
5 frutto (370g)
- olive verdi  
9 grande (40g)
- more  
2 tazza (288g)
- fragole surgelate  
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- banana  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 oz (37mL)
- olio  
2 3/4 oz (82mL)
- condimento per insalata  
1/4 lbs (128mL)
- vinaigrette balsamica  
2 oz (60mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 1/3 lbs (2399g)
- tacchino macinato, crudo  
1/4 lbs (128g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)
- salsa barbecue  
2 3/4 cucchiaino (48g)
- salsa per pasta  
1/2 tazza (130g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
3 1/4 tazza(e) (780mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
3 contenitore/i (150 g ciasac.) (450g)
- uova  
6 grande (300g)
- yogurt greco scremato, naturale  
2 3/4 cucchiaino (47g)
- mozzarella fresca  
1 1/2 oz (43g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
1 tazza (280g)
- mozzarella grattugiata  
4 cucchiaino (22g)
- formaggio parmigiano  
4 cucchiaino (25g)
- formaggino a bastoncino  
2 stecca (56g)

## Cereali per la colazione

- cereali per la colazione  
2 1/4 porzione (68g)
- granola  
1/2 tazza (45g)

## Bevande

- polvere proteica  
3 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (112g)
- acqua  
1/2 tazza (115mL)

## Prodotti a base di noci e semi

## Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (1g)
- sale  
2 cucchiaino (13g)
- pepe nero  
1/8 oz (4g)
- aceto balsamico  
1/2 cucchiaino (8mL)
- peperoncino in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)
- basilico fresco  
10 1/2 g (11g)
- dijon  
2/3 oz (18g)
- aneto secco  
1/3 cucchiaino (0g)
- origano secco  
4 pizzico, foglie (1g)

- mandorle  
1/4 lbs (131g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 bustina (148g)
- salmone  
1/2 lbs (227g)
- tilapia cruda  
18 oz (504g)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
3 pizzico (1g)
- insalata mista  
2 confezione (155 g) (318g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
3 contenitore (450g)
- mac and cheese in scatola, non preparato  
1/4 scatola (52g)
- cubetti di ghiaccio  
1 tazza(e) (140g)

## Prodotti da forno

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

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
1 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(150g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
3 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cereali per la colazione con latte proteico

186 kcal ● 14g proteine ● 4g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cereali per la colazione**  
3/4 porzione (23g)  
**latte intero**  
3/8 tazza(e) (90mL)  
**polvere proteica**  
3/8 porzione (80 mL ciascuna)  
(12g)

Per tutti i 3 pasti:

**cereali per la colazione**  
2 1/4 porzione (68g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (270mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (35g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### More

3/4 tazza(e) - 52 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
3/4 tazza (108g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
1 1/2 tazza (216g)

1. Sciacqua le more e servi.

---

### 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 2 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Parfait con more e granola

229 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
1/2 tazza (140g)  
**granola**  
4 cucchiaino (23g)  
**more, tritato grossolanamente**  
4 cucchiaino (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
1 tazza (280g)  
**granola**  
1/2 tazza (45g)  
**more, tritato grossolanamente**  
1/2 tazza (72g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**pomodori, tagliato a fette sottili**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)  
**cetriolo, tagliato a fette sottili**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

## Patate dolci ripiene di pollo BBQ

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



Dà 1 patata(e) porzioni

### 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)

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 cucchiariate di pollo.
  7. Servire.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz di funghi porzioni

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**funghi, a fette**

4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

---

### Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3/4 lbs (340g)

**vinaigrette balsamica**

3 cucchiaio (45mL)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**miscela di erbe italiane**

3 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte. Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.
-

## 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.
- 

### Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
2 cucchiaino, tritato (10g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/3 avocado (67g)  
**pomodori, a dadini**  
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
4 cucchiaino, tritato (20g)  
**succo di lime**  
4 cucchiaino (20mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
2/3 avocado (134g)  
**pomodori, a dadini**  
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Spicchi di patata dolce

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



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
  2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
  3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Mac and cheese con tacchino

430 kcal ● 35g proteine ● 14g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



**tacchino macinato, crudo**

1/4 lbs (128g)

**spinaci freschi**

1/2 tazza(e) (15g)

**latte intero**

3/8 tazza(e) (90mL)

**mac and cheese in scatola, non preparato**

1/4 scatola (52g)

**acqua, caldo**

3/8 tazza(e) (89mL)

1. Cuocere il tacchino macinato in una padella ampia a fuoco medio-alto per 6-8 minuti, sbriciolandolo e mescolando.
2. Aggiungere acqua calda, latte, macaroni e polvere di formaggio. Portare a ebollizione.
3. Far sobbollire per circa 7-9 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la pasta è tenera.
4. Unire gli spinaci e cuocere per altri 2 minuti finché gli spinaci non sono appassiti. Servire.

---

### Insalata Caprese

213 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



**mozzarella fresca**

1 1/2 oz (43g)

**insalata mista**

1/2 confezione (155 g) (78g)

**basilico fresco**

4 cucchiaio di foglie intere (6g)

**vinaigrette balsamica**

1 cucchiaio (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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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. Una 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 e servi.

---

### Tilapia frita in padella

9 oz - 335 kcal ● 51g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**pepe nero**

3 pizzico, macinato (1g)

**sale**

3 pizzico (2g)

**tilapia cruda**

1/2 lbs (252g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

**tilapia cruda**

18 oz (504g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1 bustina (74g)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**  
2 bustina (148g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### 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 3 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

**clementine**  
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)  
**polvere proteica**  
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

#### formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

#### cubetti di ghiaccio

1/2 tazza(e) (70g)

#### fragole surgelate

3/4 tazza, non scongelata (112g)

#### mandorle

5 mandorla (6g)

#### acqua

1 cucchiaio (15mL)

#### polvere proteica

1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

#### banana, congelato, pelato e affettato

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

#### cubetti di ghiaccio

1 tazza(e) (140g)

#### fragole surgelate

1 1/2 tazza, non scongelata (224g)

#### mandorle

10 mandorla (12g)

#### acqua

2 cucchiaio (30mL)

#### polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

#### banana, congelato, pelato e affettato

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre

**cipolla**

1/2 cucchiaino, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaino (8mL)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**avocado, a cubetti**

1/4 avocado (50g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Pollo alla marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g proteine ● 22g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz pollo porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (224g)

**brodo vegetale**

1/4 tazza(e) (mL)

**latte intero**

1/4 tazza(e) (60mL)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (8mL)

**aceto balsamico**

1/2 cucchiaino (8mL)

**funghi, affettato**

4 oz (113g)

**aglio, tagliato a dadini**

1 spicchio(i) (3g)

**olio, diviso**

1 cucchiaino (15mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

**pomodori**

9 pomodorini (153g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**sale**

3 pizzico (2g)

**olive verdi**

9 grande (40g)

**pepe nero**

3 pizzico (0g)

**peperoncino in polvere**

1/2 cucchiaino (4g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (255g)

**basilico fresco, sminuzzato**

9 foglie (5g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

### Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



**patate dolci**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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.  
Una 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 e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

**mandorle**

2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Salmone con salsa di yogurt, senape ed erbe

547 kcal ● 51g proteine ● 37g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



#### salmone

1/2 lbs (227g)

#### yogurt greco scremato, naturale

2 2/3 cucchiaio (47g)

#### succo di limone

2 cucchiaino (10mL)

#### aneto secco

1/3 cucchiaino (0g)

#### dijon

1/4 cucchiaio (3g)

#### olio

1/2 cucchiaio (7mL)

1. Ungere il salmone con olio e condire con sale e pepe. Cuoci il salmone oppure in padella oppure al forno: **IN PADELLA:** Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone nella padella, con la pelle verso il basso se presente. Cuoci circa 3-4 minuti per lato, o finché il salmone è dorato e cotto. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia foderata con carta forno. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o finché il salmone si sfalda facilmente con una forchetta. Nel frattempo prepara la salsa allo yogurt. In una ciotolina mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aneto, la senape di Digione e un po' di sale e pepe. Servi il salmone con la salsa di yogurt.

### 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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista semplice

170 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 3/4 tazza (113g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
7 1/2 tazza (225g)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (113mL)

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

### Pollo alla parmigiana

443 kcal ● 58g proteine ● 19g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**mozzarella grattugiata**  
2 cucchiaio (11g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**origano secco**  
2 pizzico, foglie (0g)  
**formaggio parmigiano, grattugiato**  
2 cucchiaio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (454g)  
**salsa per pasta**  
1/2 tazza (130g)  
**mozzarella grattugiata**  
4 cucchiaio (22g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**origano secco**  
4 pizzico, foglie (1g)  
**formaggio parmigiano, grattugiato**  
4 cucchiaio (25g)

1. Se necessario, battete il pollo fino ad ottenere uno spessore uniforme. Spennella entrambi i lati con olio e condisci con origano, sale e pepe.
2. Scalda una padella da grill o una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo e cuoci per 6-7 minuti per lato, fino a completa cottura.
3. Trasferisci il pollo cotto su una teglia e preriscalda il grill del forno.
4. Versa la salsa per pasta sul pollo, coprendo la superficie. Cospargi con mozzarella e formaggio parmigiano.
5. Griglia per 1-3 minuti, finché il formaggio sarà bollente e dorato. Servi.