

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

Giorno 1

1866 kcal ● 208g proteine (45%) ● 63g grassi (30%) ● 88g carboidrati (19%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

320 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



Strisce di peperone e hummus
255 kcal



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

Pranzo

590 kcal, 87g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Okra
1 1/2 tazza- 60 kcal



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal

Cena

615 kcal, 81g proteine, 40g carboidrati netti, 11g grassi



Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal



Lenticchie
260 kcal

Giorno 2

1845 kcal ● 205g proteine (45%) ● 79g grassi (38%) ● 54g carboidrati (12%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

345 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



Budino di chia al cioccolato e avocado
197 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

320 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



Strisce di peperone e hummus
255 kcal



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

Pranzo

590 kcal, 87g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Okra
1 1/2 tazza- 60 kcal



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal

Cena

595 kcal, 78g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Peperoni cotti
1 peperone(s)- 120 kcal

Giorno 3

1927 kcal ● 173g proteine (36%) ● 99g grassi (46%) ● 60g carboidrati (12%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 21g grassi



Uova strapazzate cremose
273 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

320 kcal, 18g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



Strisce di peperone e hummus
255 kcal



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

Pranzo

630 kcal, 57g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Pollo ripieno con peperoni arrosto
8 oz- 572 kcal

Cena

595 kcal, 78g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



Petto di pollo al balsamico
12 oz- 473 kcal



Peperoni cotti
1 peperone(s)- 120 kcal

Giorno 4

1856 kcal ● 179g proteine (38%) ● 60g grassi (29%) ● 130g carboidrati (28%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

385 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 21g grassi



Uova strapazzate cremose
273 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

275 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Pranzo

635 kcal, 65g proteine, 74g carboidrati netti, 7g grassi



Panino con pollo BBQ e coleslaw
1 1/2 panino(i)- 387 kcal



Ricotta e miele
1 tazza(e)- 249 kcal

Cena

555 kcal, 69g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



Bracioline di maiale glassate all'albicocca
1 1/2 braciola(e)- 454 kcal



Broccoli
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal

Giorno 5

1912 kcal ● 168g proteine (35%) ● 69g grassi (33%) ● 134g carboidrati (28%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

385 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 21g grassi



Uova strapazzate cremose
273 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

275 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Pranzo

585 kcal, 54g proteine, 51g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Panino con pollo al miele piccante
1 panino(i)- 474 kcal

Cena

660 kcal, 69g proteine, 58g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e riso
545 kcal

Giorno 6

1896 kcal ● 172g proteine (36%) ● 62g grassi (29%) ● 139g carboidrati (29%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

390 kcal, 22g proteine, 49g carboidrati netti, 7g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

260 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal



Bretzel
138 kcal

Pranzo

625 kcal, 60g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



Broccoli con olio d'oliva
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella
9 oz- 451 kcal

Cena

620 kcal, 72g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Merluzzo arrostito semplice
12 oz- 445 kcal



Lenticchie
174 kcal

Giorno 7

1896 kcal ● 172g proteine (36%) ● 62g grassi (29%) ● 139g carboidrati (29%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

390 kcal, 22g proteine, 49g carboidrati netti, 7g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

260 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 2g grassi



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Bretzel

138 kcal

Pranzo

625 kcal, 60g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

9 oz- 451 kcal

Cena

620 kcal, 72g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Merluzzo arrostito semplice

12 oz- 445 kcal



Lenticchie

174 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
15 1/2 oz (440g)
- lenticchie crude
14 cucchiaio (168g)
- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
5 1/4 grande (864g)
- okra surgelata
3 tazza (336g)
- broccoli surgelati
2 1/3 lbs (1062g)
- pomodori
10 cucchiaio di pomodorini (93g)
- cipolla
1/8 piccolo (9g)
- prezzemolo fresco
3/4 rametti (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 3/4 tazza (622g)
- latte intero
2 3/4 tazza(e) (667mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
4 cucchiaio (70g)
- uova
17 grande (850g)
- burro
3/8 stecca (42g)

Dolci

- miele
1/4 lbs (98g)
- marmellata di albicocche e conserve
3 cucchiaio (60g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 1/3 lbs (1934g)
- cosce di pollo senza osso, con pelle
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia
2 cucchiaio (28g)

Altro

- cacao in polvere
1 cucchiaio (6g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
- peperoni rossi arrostiti
2/3 pepe/i (47g)
- mix per insalata di cavolo
3/4 tazza (67g)
- insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 fetta (25g)
- pere
5 medio (890g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
1 1/2 braciola (267g)
- filetto di maiale, crudo
1/2 lbs (255g)

Prodotti da forno

- pane
4 oz (112g)
- panini per hamburger
1 panino(i) (51g)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
6 oz (170g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
3 cucchiaio (51g)
- aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)

Grassi e oli

- salsa per marinare
5 cucchiaino (74mL)
- olio
2 oz (66mL)
- vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (91mL)
- olio d'oliva
3 oz (89mL)
- condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Bevande

- acqua
3 1/2 tazza(e) (830mL)
- polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (12g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- paprika
1/3 cucchiaino (1g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (9mL)
- peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
3/8 sacca (~160 g) (59g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- tilapia cruda
18 oz (504g)

Snack

- pretzel duri salati
2 1/2 oz (71g)

Cereali e pasta

- farina 00
3/8 tazza(e) (47g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia

1 cucchiaio (14g)

latte intero

1/4 tazza(e) (60mL)

cacao in polvere

1/2 cucchiaio (3g)

avocado

1/2 fette (13g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

2 cucchiaio (35g)

polvere proteica

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di chia

2 cucchiaio (28g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

cacao in polvere

1 cucchiaio (6g)

avocado

1 fette (25g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

4 cucchiaio (70g)

polvere proteica

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

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova strapazzate cremose

273 kcal ● 20g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
latte intero
1/8 tazza(e) (23mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
burro
1 1/2 cucchiaino (20g)
latte intero
1/4 tazza(e) (68mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

pere
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pera
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Okra

1 1/2 tazza - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

okra surgelata
1 1/2 tazza (168g)

Per tutti i 2 pasti:

okra surgelata
3 tazza (336g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
 2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
 3. Scola e condisci a piacere. Servi.
-

Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
13 1/3 oz (373g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 2/3 lbs (747g)
olio
5 cucchiaino (25mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Pollo ripieno con peperoni arrosto

8 oz - 572 kcal ● 51g proteine ● 39g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

cosce di pollo senza osso, con pelle

1/2 lbs (227g)

paprika

1/3 cucchiaino (1g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperoni rossi arrostiti, tagliato a strisce spesse

2/3 pepe/i (47g)

1. Con le dita, stacca la pelle delle cosce di pollo dalla carne e inserisci i peperoni arrosto sotto la pelle.
2. Condisci il pollo con paprika e sale/pepe a piacere.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 6 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino con pollo BBQ e coleslaw

1 1/2 panino(i) - 387 kcal ● 36g proteine ● 5g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane

1 1/2 fetta(e) (48g)

Affettati di pollo

6 oz (170g)

salsa barbecue

3 cucchiaino (51g)

mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

1. Prepara il panino spalmando la salsa barbecue su metà del pane e farcendolo con pollo e coleslaw. Copri con l'altra metà del pane. Servi.

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Panino con pollo al miele piccante

1 panino(i) - 474 kcal ● 51g proteine ● 10g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

miele

1 cucchiaio (21g)

peperoncino rosso tritato

2 pizzico (0g)

mix per insalata di cavolo

4 cucchiaio (23g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella o in una piastra antiaderente. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
In una ciotola piccola, aggiungi il miele. Riscalda nel microonde per 5-10 secondi per ammorbidirlo. Aggiungi il peperoncino tritato e un pizzico di sale/pepe. Sentiti libero di regolare la quantità di peperoncino a seconda del livello di piccantezza desiderato. Mescola bene e versa sul pollo per ricoprirlo.
Aggiungi il pollo al panino e completa con il coleslaw. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1/3 cucchiaino (0g)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

broccoli surgelati

5 tazza (455g)

olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

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

Tilapia impanata e saltata in padella

9 oz - 451 kcal ● 53g proteine ● 18g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina 00
1/6 tazza(e) (23g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
burro, sciolto
3/4 cucchiaio (11g)

Per tutti i 2 pasti:

farina 00
3/8 tazza(e) (47g)
tilapia cruda
18 oz (504g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
burro, sciolto
1 1/2 cucchiaio (21g)

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. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
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. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Strisce di peperone e hummus

255 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/2 tazza (122g)
peperone
1 1/2 medio (179g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 1/2 tazza (365g)
peperone
4 1/2 medio (536g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

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

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

8 grande (400g)

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ricotta e miele

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



Per singolo pasto:

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

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

Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaio (72g)

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 e giorno 3

Petto di pollo al balsamico

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

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.

Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
2 grande (328g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Bracirole di maiale glassate all'albicocca

1 1/2 braciola(e) - 454 kcal ● 59g proteine ● 13g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 braciola(e) porzioni

aceto balsamico
1 cucchiaino (6mL)
marmellata di albicocche e conserve
3 cucchiaino (60g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
braciola di maiale con osso
1 1/2 braciola (267g)

1. Massaggia le bracirole di maiale con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto e aggiungi le bracirole finché non sono dorate, circa 6-8 minuti per lato.
3. Aggiungi la marmellata di albicocche e l'aceto balsamico in padella e gira le bracirole finché non sono completamente ricoperte. Cuoci ogni lato per 1-2 minuti.
4. Servi.

Broccoli

3 1/2 tazza(e) - 102 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre

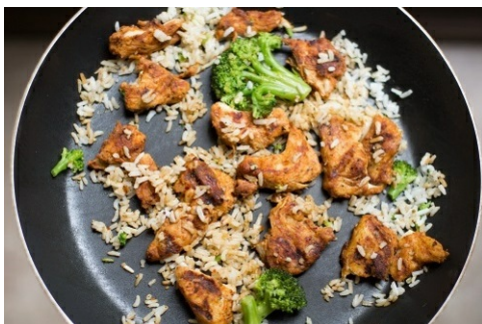


aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Ciotola con maiale, broccoli e riso

545 kcal ● 63g proteine ● 10g grassi ● 46g carboidrati ● 5g fibre



miscela di riso aromatizzato
3/8 sacca (~160 g) (59g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
broccoli surgelati
3/8 confezione (107g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 lbs (255g)

1. Condisci il maiale con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio d'oliva in una padella ampia a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
 3. Nel frattempo, prepara riso e broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
 4. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e riso; mescola (o mantieni separati, come preferisci!). Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

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



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
merluzzo, crudo
1 1/2 lbs (680g)

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 arrostiti 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.
-

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.
-