

# Dieta - Menu dieta perdita di peso da 2000 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.strongrastr.com>

## Giorno 1

1999 kcal ● 189g proteine (38%) ● 88g grassi (40%) ● 83g carboidrati (17%) ● 31g fibre (6%)

### Colazione

380 kcal, 29g proteine, 36g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal

### Snack

280 kcal, 16g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal

### Pranzo

635 kcal, 89g proteine, 10g carboidrati netti, 24g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
163 kcal



**Petto di pollo marinato**  
13 1/3 oz- 471 kcal

### Cena

705 kcal, 54g proteine, 14g carboidrati netti, 44g grassi



**Arrostato di manzo**  
330 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
375 kcal

## Giorno 2

1990 kcal ● 198g proteine (40%) ● 60g grassi (27%) ● 134g carboidrati (27%) ● 32g fibre (6%)

### Colazione

380 kcal, 29g proteine, 36g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal

### Snack

280 kcal, 16g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal

### Pranzo

690 kcal, 81g proteine, 26g carboidrati netti, 25g grassi



**Purè di patate dolci**  
92 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
12 oz- 599 kcal

### Cena

640 kcal, 71g proteine, 49g carboidrati netti, 14g grassi



**Pollo al basilico in slow cooker**  
379 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal

## Giorno 3

1961 kcal ● 192g proteine (39%) ● 84g grassi (39%) ● 83g carboidrati (17%) ● 26g fibre (5%)

### Colazione

375 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 12g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Salsicce di pollo

2 salsiccia/e- 93 kcal



#### Toast con ceci e pomodoro

1 toast- 206 kcal

### Snack

290 kcal, 30g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal

### Pranzo

690 kcal, 81g proteine, 26g carboidrati netti, 25g grassi



#### Purè di patate dolci

92 kcal



#### Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz- 599 kcal

### Cena

610 kcal, 56g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



#### Pollo alla Caprese

6 oz- 448 kcal



#### Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal

## Giorno 4

2019 kcal ● 170g proteine (34%) ● 111g grassi (50%) ● 61g carboidrati (12%) ● 23g fibre (5%)

### Colazione

375 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 12g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Salsicce di pollo

2 salsiccia/e- 93 kcal



#### Toast con ceci e pomodoro

1 toast- 206 kcal

### Snack

290 kcal, 30g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal

### Pranzo

750 kcal, 60g proteine, 4g carboidrati netti, 52g grassi



#### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



#### Ali di pollo in stile indiano

16 oz- 660 kcal

### Cena

610 kcal, 56g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



#### Pollo alla Caprese

6 oz- 448 kcal



#### Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal

## Giorno 5

1972 kcal ● 180g proteine (36%) ● 97g grassi (44%) ● 69g carboidrati (14%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

375 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 12g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Salsicce di pollo

2 salsiccia/e- 93 kcal



#### Toast con ceci e pomodoro

1 toast- 206 kcal

### Snack

290 kcal, 30g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal

### Pranzo

750 kcal, 60g proteine, 4g carboidrati netti, 52g grassi



#### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



#### Ali di pollo in stile indiano

16 oz- 660 kcal

### Cena

560 kcal, 65g proteine, 27g carboidrati netti, 18g grassi



#### Souvlaki di maiale e tzatziki

2 spiedino(i)- 307 kcal



#### Lenticchie

116 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

## Giorno 6

1976 kcal ● 187g proteine (38%) ● 81g grassi (37%) ● 106g carboidrati (21%) ● 20g fibre (4%)

### Colazione

385 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Frittelle di semi di lino

3 frittelle di semi di lino- 311 kcal

### Snack

215 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



#### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal

### Pranzo

685 kcal, 62g proteine, 56g carboidrati netti, 20g grassi



#### Purè di patate dolci

183 kcal



#### Tilapia impanata e saltata in padella

10 oz- 501 kcal

### Cena

690 kcal, 82g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi



#### Lenticchie

174 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e)- 70 kcal



#### Tilapia fritta in padella

12 oz- 447 kcal

## Giorno 7

1976 kcal ● 187g proteine (38%) ● 81g grassi (37%) ● 106g carboidrati (21%) ● 20g fibre (4%)

### Colazione

385 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Frittelle di semi di lino

3 frittelle di semi di lino- 311 kcal

### Snack

215 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



#### Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal

### Pranzo

685 kcal, 62g proteine, 56g carboidrati netti, 20g grassi



#### Purè di patate dolci

183 kcal



#### Tilapia impanata e saltata in padella

10 oz- 501 kcal

### Cena

690 kcal, 82g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi



#### Lenticchie

174 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e)- 70 kcal



#### Tilapia fritta in padella

12 oz- 447 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
2 arancia (308g)
- avocado  
1 fette (25g)
- olive verdi  
24 grande (106g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia  
2 cucchiaino (28g)
- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- semi di lino  
2 cucchiaino (20g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
5 1/4 tazza(e) (1260mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
4 cucchiaino (70g)
- burro  
1/2 stecca (55g)
- uova  
6 grande (300g)
- panna da montare (heavy cream)  
4 cucchiaino (19mL)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaino (53g)
- mozzarella fresca  
3 oz (85g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

## Altro

- cacao in polvere  
1 cucchiaino (6g)
- pomodori a cubetti  
1/4 lattina/e (105g)
- salsiccia di pollo per colazione  
6 collegamento(i) (180g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaino (3g)
- tzatziki  
1/4 tazza(e) (56g)
- spiedino(i)  
2 spiedino/i (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
3 2/3 tazza (528g)
- patate dolci  
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
- pomodori  
7 1/2 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (938g)
- aglio  
1/2 spicchio(i) (2g)
- fagioli lima, surgelati  
3/4 confezione (280 g) (213g)
- cetriolo  
1 cetriolo (21 cm) (339g)
- broccoli surgelati  
4 tazza (364g)

## Cereali per la colazione

- cereali per la colazione  
2 1/2 porzione (75g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 1/2 lbs (1617g)
- alette di pollo con pelle, crude  
2 lbs (908g)

## Cereali e pasta

- amido di mais  
1 cucchiaino (3g)
- farina 00  
3/8 tazza(e) (52g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
2 cucchiaino (33g)
- salsa pesto  
3 cucchiaino (48g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 tazza (200g)
- ceci in scatola  
3/4 lattina/e (336g)
- arachidi tostate  
6 cucchiaino (55g)

## Bevande

- polvere proteica**  
2 3/4 porzione (80 mL ciascuna) (85g)
- acqua**  
4 tazza(e) (988mL)

## Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo**  
1/4 arrosto (190g)

## Grassi e oli

- olio**  
1 1/2 oz (43mL)
- olio d'oliva**  
3 1/4 oz (104mL)
- salsa per marinare**  
6 3/4 cucchiaio (101mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**  
1/4 oz (6g)
  - sale**  
1 1/4 oz (35g)
  - peperoncino in polvere**  
4 cucchiaino (11g)
  - basilico fresco**  
2/3 oz (20g)
  - Basilico essiccato**  
1 pizzico, foglie (0g)
  - curry in polvere**  
3 cucchiaio (19g)
  - aneto secco**  
2 pizzico (0g)
- 

## Prodotti da forno

- pane**  
3 fetta(e) (96g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**  
4 1/2 bustina (333g)
- tilapia cruda**  
2 3/4 lbs (1232g)

## Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo**  
1/2 lbs (227g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Cereali per la colazione con latte proteico

309 kcal ● 23g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cereali per la colazione**

1 1/4 porzione (38g)

**latte intero**

5/8 tazza(e) (150mL)

**polvere proteica**

5/8 porzione (80 mL ciascuna)  
(19g)

Per tutti i 2 pasti:

**cereali per la colazione**

2 1/2 porzione (75g)

**latte intero**

1 1/4 tazza(e) (300mL)

**polvere proteica**

1 1/4 porzione (80 mL ciascuna)  
(39g)

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.

### 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 copri 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Salsicce di pollo

2 salsiccia/e - 93 kcal ● 10g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia di pollo per colazione**  
2 collegamento(i) (60g)

Per tutti i 3 pasti:

**salsiccia di pollo per colazione**  
6 collegamento(i) (180g)

1. Cuoci le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione e servi.

### Toast con ceci e pomodoro

1 toast - 206 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1 cucchiaio (18g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaio (53g)  
**pomodori**  
12 fetta/e sottili/piccole (180g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Frittelle di semi di lino

3 frittelle di semi di lino - 311 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di lino**

1 cucchiaio (10g)

**uova**

2 grande (100g)

**yogurt greco magro aromatizzato**

1/2 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(75g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di lino**

2 cucchiaio (20g)

**uova**

4 grande (200g)

**yogurt greco magro aromatizzato**

1 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(150g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

1. Aggiungi i semi di lino in un robot da cucina o frullatore e macina fino a ottenere una consistenza simile alla farina.
  2. Poi, in una piccola ciotola, sbatti le uova e i semi di lino macinati con una forchetta. Aggiungi un po' di sale.
  3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa un po' di pastella e cuoci per un paio di minuti fino a quando il fondo è dorato e il centro inizia a rassodarsi. Gira e cuoci un altro paio di minuti per dorare e cuocere l'altro lato. Togli la frittella di semi di lino dalla padella e ripeti con la pastella rimanente (se prepari in grandi quantità, fai il numero di frittelle indicato nelle informazioni sulla porzione della ricetta per la precisione delle porzioni).
  4. Guarnisci con yogurt greco aromatizzato e servi.
  5. Nota per meal prep: le frittelle di semi di lino possono essere conservate in un sacchetto richiudibile in frigorifero e riscaldate al microonde.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

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

### Petto di pollo marinato

13 1/3 oz - 471 kcal ● 84g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

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

13 1/3 oz (373g)

**salsa per marinare**

6 2/3 cucchiaio (100mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

### Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**

12 pomodorini (204g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**sale**

4 pizzico (3g)

**olive verdi**

12 grande (53g)

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**peperoncino in polvere**

2 cucchiaino (5g)

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

3/4 lbs (340g)

**basilico fresco, sminuzzato**

12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**

24 pomodorini (408g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**olive verdi**

24 grande (106g)

**pepe nero**

1 cucchiaino (1g)

**peperoncino in polvere**

4 cucchiaino (11g)

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

1 1/2 lbs (680g)

**basilico fresco, sminuzzato**

24 foglie (12g)

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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pomodori**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori**  
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(273g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.
- 

### Ali di pollo in stile indiano

16 oz - 660 kcal ● 58g proteine ● 45g grassi ● 0g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 lbs (454g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**curry in polvere**  
1 1/2 cucchiaio (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
2 lbs (908g)  
**sale**  
2 cucchiaino (12g)  
**curry in polvere**  
3 cucchiaio (19g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
  2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
  3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
  4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
  5. Servire.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Purè di patate dolci

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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 impanata e saltata in padella

10 oz - 501 kcal ● 59g proteine ● 20g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**farina 00**

1/4 tazza(e) (26g)

**tilapia cruda**

10 oz (280g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**burro, sciolto**

2 1/2 cucchiaino (12g)

Per tutti i 2 pasti:

**farina 00**

3/8 tazza(e) (52g)

**tilapia cruda**

1 1/4 lbs (560g)

**sale**

1 cucchiaino (5g)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**burro, sciolto**

5 cucchiaino (24g)

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 sfolda 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 e giorno 2

---

### Arancia

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



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

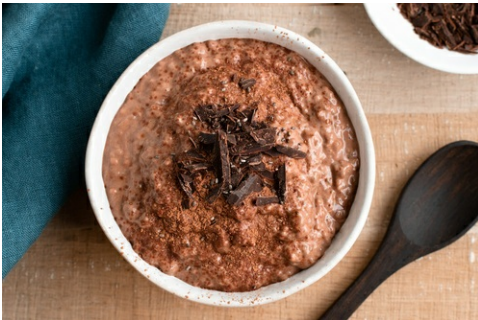
Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**arachidi tostate**  
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1 1/2 bustina (111g)  
**cetriolo, affettato**  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 3 pasti:

**tonno in scatola**  
4 1/2 bustina (333g)  
**cetriolo, affettato**  
1 cetriolo (21 cm) (339g)

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

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

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 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Arrosto di manzo

330 kcal ● 44g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



#### arrosto di girello di manzo

1/4 arrosto (190g)

#### olio

1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

---

### Piselli sugar snap al burro

375 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



#### pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

#### sale

1/4 cucchiaino (1g)

#### burro

2 1/3 cucchiaio (32g)

#### piselli sugar snap surgelati

2 1/3 tazza (336g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Pollo al basilico in slow cooker

379 kcal ● 53g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



#### **Basilico essiccato**

1 pizzico, foglie (0g)

#### **amido di mais**

1 cucchiaino (3g)

#### **panna da montare (heavy cream)**

4 cucchiaino (20mL)

#### **salsa per pasta**

2 cucchiaino (33g)

#### **pomodori a cubetti**

1/4 lattina/e (105g)

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

1/2 lbs (227g)

#### **aglio, tritato**

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Aggiungi pomodori, salsa per pasta, aglio, basilico e un po' di sale e pepe nello slow cooker.
2. Sbatti panna e amido di mais in una piccola ciotola e poi incorpora il composto nello slow cooker.
3. Premi i petti di pollo nella salsa. Versa la salsa sopra le parti esposte del pollo.
4. Copri e cuoci a bassa temperatura per 3-5 ore finché il pollo non è più rosato all'interno.
5. Servi.

### 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 cucchiaino (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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pollo alla Caprese

6 oz - 448 kcal ● 49g proteine ● 26g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (168g)  
**basilico fresco**  
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**miscela di erbe italiane**  
3 pizzico (1g)  
**mozzarella fresca, affettato**  
1 1/2 oz (43g)  
**pomodori, tagliato in quarti**  
2 1/4 pomodorini (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**basilico fresco**  
3 cucchiaino, tritato (8g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**salsa pesto**  
3 cucchiaino (48g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaino (3g)  
**mozzarella fresca, affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato in quarti**  
4 1/2 pomodorini (77g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere. Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo. Cuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura. Nel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico. Quando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce. Togliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto. Servire.

### Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**fagioli lima, surgelati**  
3/8 confezione (280 g) (107g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**fagioli lima, surgelati**  
3/4 confezione (280 g) (213g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Souvlaki di maiale e tzatziki

2 spiedino(i) - 307 kcal ● 52g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 spiedino(i) porzioni

**aneto secco**

2 pizzico (0g)

**tzatziki**

1/4 tazza(e) (56g)

**olio**

1/2 grammo (1mL)

**spiedino(i)**

2 spiedino/i (2g)

**filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della dimensione di un boccone**

1/2 lbs (227g)

1. Condisci i cubetti di maiale con aneto e sale/pepe a piacere. Infila il maiale in modo uniforme sugli spiedini.
2. Scalda una grande padella a fuoco medio-alto e aggiungi l'olio. Aggiungi gli spiedini e cuoci 3-4 minuti per lato o fino a cottura completa.
3. Servi gli spiedini con tzatziki.

### Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**sale**

1/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

2 2/3 cucchiaino (32g)

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.

### Broccoli con olio d'oliva

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



Dà 2 tazza(e) porzioni

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

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

### Tilapia fritta in padella

12 oz - 447 kcal ● 68g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**tilapia cruda**  
3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**tilapia cruda**  
1 1/2 lbs (672g)

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.
-