

# Dieta - Menu dieta per digiuno intermittente da 1900 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.strongfastr.com>

**Giorno 1** 1881 kcal ● 149g proteine (32%) ● 113g grassi (54%) ● 39g carboidrati (8%) ● 27g fibre (6%)

## Pranzo

915 kcal, 57g proteine, 5g carboidrati netti, 69g grassi



### Broccoli al burro

2 3/4 tazza(e)- 367 kcal



### Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz- 550 kcal

## Cena

965 kcal, 93g proteine, 33g carboidrati netti, 44g grassi



### Ricotta e miele

3/4 tazza(e)- 187 kcal



### Insalata di tonno e avocado

764 kcal



### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

**Giorno 2** 1895 kcal ● 135g proteine (29%) ● 105g grassi (50%) ● 67g carboidrati (14%) ● 35g fibre (7%)

## Pranzo

930 kcal, 42g proteine, 34g carboidrati netti, 61g grassi



### Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 370 kcal



### Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i)- 562 kcal

## Cena

965 kcal, 93g proteine, 33g carboidrati netti, 44g grassi



### Ricotta e miele

3/4 tazza(e)- 187 kcal



### Insalata di tonno e avocado

764 kcal



### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

**Giorno 3** 1905 kcal ● 135g proteine (28%) ● 61g grassi (29%) ● 160g carboidrati (34%) ● 44g fibre (9%)

## Pranzo

960 kcal, 104g proteine, 51g carboidrati netti, 33g grassi



### Piselli mangiatutto

123 kcal



### Polpettone glassato al BBQ

3 polpettoni- 839 kcal

## Cena

945 kcal, 31g proteine, 110g carboidrati netti, 29g grassi



### Purè di patate dolci con burro

249 kcal



### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



### Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal

## Giorno 4

1905 kcal ● 135g proteine (28%) ● 61g grassi (29%) ● 160g carboidrati (34%) ● 44g fibre (9%)

### Pranzo

960 kcal, 104g proteine, 51g carboidrati netti, 33g grassi



**Piselli mangiatutto**

123 kcal



**Polpettone glassato al BBQ**

3 polpettoni- 839 kcal

### Cena

945 kcal, 31g proteine, 110g carboidrati netti, 29g grassi



**Purè di patate dolci con burro**

249 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Cassoulet di fagioli bianchi**

577 kcal

## Giorno 5

1879 kcal ● 145g proteine (31%) ● 81g grassi (39%) ● 120g carboidrati (25%) ● 22g fibre (5%)

### Pranzo

940 kcal, 106g proteine, 51g carboidrati netti, 30g grassi



**Spicchi di patata dolce**

347 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**

16 oz- 592 kcal

### Cena

940 kcal, 39g proteine, 69g carboidrati netti, 51g grassi



**Salsiccia italiana**

2 salsiccia- 514 kcal



**Patate arrosto con pesto e Parmigiano**

425 kcal

## Giorno 6

1879 kcal ● 128g proteine (27%) ● 105g grassi (50%) ● 80g carboidrati (17%) ● 26g fibre (5%)

### Pranzo

940 kcal, 89g proteine, 12g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

411 kcal



**Petto di pollo base**

13 1/3 oz- 529 kcal

### Cena

940 kcal, 39g proteine, 69g carboidrati netti, 51g grassi



**Salsiccia italiana**

2 salsiccia- 514 kcal



**Patate arrosto con pesto e Parmigiano**

425 kcal

## Giorno 7

1915 kcal ● 150g proteine (31%) ● 103g grassi (48%) ● 63g carboidrati (13%) ● 34g fibre (7%)

### Pranzo

940 kcal, 89g proteine, 12g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

411 kcal



**Petto di pollo base**

13 1/3 oz- 529 kcal

### Cena

975 kcal, 61g proteine, 51g carboidrati netti, 50g grassi



**Arancia**

2 arancia(e)- 170 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

345 kcal



**Pollo al ranch**

8 oz- 461 kcal

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 oz (24g)
- pepe nero  
1/4 oz (6g)
- curry in polvere  
1 1/4 cucchiaio (8g)
- aglio in polvere  
2 1/2 cucchiaino (7g)
- miscela di spezie chipotle  
1/4 cucchiaio (2g)
- pepe al limone  
1 cucchiaio (7g)

## Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati  
2 3/4 tazza (250g)
- pomodori  
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (490g)
- cipolla  
2 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (294g)
- sedano crudo  
5 1/2 gambo medio (19–20 cm) (220g)
- piselli sugar snap surgelati  
4 tazza (576g)
- patate dolci  
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)
- carote  
3 grande (216g)
- aglio  
3 spicchio(i) (9g)
- patate  
2 lbs (908g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3/4 mazzo (128g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/2 stecca (57g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/2 tazza (339g)
- uova  
3 grande (150g)
- formaggio parmigiano  
4 cucchiaio (20g)

## Grassi e oli

## Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude  
13 1/4 oz (378g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 lbs (1419g)

## Dolci

- miele  
2 cucchiaio (42g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
5 1/4 avocado (1055g)
- succo di lime  
2 3/4 fl oz (85mL)
- arancia  
2 arancia (308g)
- limone  
3/4 piccolo (44g)

## Altro

- insalata mista  
3 1/2 tazza (105g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda  
4 salsicciotto (430g)
- preparato per condimento ranch  
1/4 bustina (30 g) (7g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3 1/2 lattina (602g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
6 3/4 cucchiaio, intera (60g)

## Prodotti da forno

- pane  
5 fetta (160g)

## Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
30 oz (851g)

- olio**  
5 cucchiaio (73mL)
- olio d'oliva**  
5 cucchiaino (24mL)
- condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)

## **Zuppe, salse e sughi**

- salsa barbecue**  
6 cucchiaio (102g)
- brodo vegetale**  
3/4 tazza(e) (mL)
- salsa pesto**  
2 cucchiaio (32g)

## **Bevande**

- acqua**  
6 cucchiaio (90mL)

## **Legumi e prodotti a base di legumi**

- fagioli bianchi in scatola**  
1 1/2 lattina/e (659g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Broccoli al burro

2 3/4 tazza(e) - 367 kcal ● 8g proteine ● 32g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

2 3/4 tazza (250g)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**burro**

2 3/4 cucchiaio (39g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

### Ali di pollo in stile indiano

13 1/3 oz - 550 kcal ● 49g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 4g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

**olio**

1/4 cucchiaio (3mL)

**alette di pollo con pelle, crude**

13 1/3 oz (378g)

**sale**

1 cucchiaino (5g)

**curry in polvere**

1 1/4 cucchiaio (8g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

#### mandorle

6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

#### aglio in polvere

4 pizzico (2g)

#### avocado

1/2 avocado (101g)

#### pane

2 fetta (64g)

#### pomodori, tagliato a metà

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

#### uova, sode e raffreddato

3 grande (150g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Polpettone glassato al BBQ

3 polpettoni - 839 kcal ● 95g proteine ● 32g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**carne macinata di manzo (93% magra)**  
15 oz (425g)  
**pane**  
1 1/2 fetta (48g)  
**miscela di spezie chipotle**  
3 pizzico (1g)  
**salsa barbecue**  
3 cucchiaio (51g)  
**acqua**  
3 cucchiaio (45mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**carne macinata di manzo (93% magra)**  
30 oz (851g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**miscela di spezie chipotle**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**salsa barbecue**  
6 cucchiaio (102g)  
**acqua**  
6 cucchiaio (90mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\n\r\nIn una ciotola media, ammolla il pane nell'acqua. Sbriciolalo con le mani finché diventa una pasta.\r\n\r\nAggiungi manzo, aglio in polvere, condimento chipotle e un po' di sale e pepe nella ciotola. Mescola delicatamente fino a combinare.\r\n\r\nForma il composto in piccoli polpettoni (usa il numero di polpettoni indicato nei dettagli della ricetta).\r\n\r\nMetti i polpettoni su una teglia e spennella con la salsa barbecue. Cuoci finché i polpettoni sono dorati e completamente cotti, 15-18 minuti. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**sale**

1/4 cucchiaio (4g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**patate dolci, tagliato a spicchi**

1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

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.

---

### Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 16 oz porzioni

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

1 lbs (448g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**pepe al limone**

1 cucchiaio (7g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
  2. **IN PADELLA**
  3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
  4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
  5. **AL FORNO**
  6. Preriscalda il forno a 400 °F.
  7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
  8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
  9. **SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA**
  10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
  11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
  12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal ● 5g proteine ● 32g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 3/4 cucchiaio, tritato (26g)  
**succo di lime**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
7/8 avocado (176g)  
**pomodori, a dadini**  
7/8 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(108g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1/4 tazza, tritato (53g)  
**succo di lime**  
1/4 tazza (53mL)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 3/4 avocado (352g)  
**pomodori, a dadini**  
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(215g)

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.

---

### 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.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

3/4 tazza (170g)

**miele**

1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/2 tazza (339g)

**miele**

2 cucchiaino (42g)

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

### Insalata di tonno e avocado

764 kcal ● 71g proteine ● 42g grassi ● 10g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
7/8 avocado (176g)  
**succo di lime**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
1 3/4 tazza (53g)  
**tonno in scatola**  
1 3/4 lattina (301g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (79g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/2 piccolo (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 3/4 avocado (352g)  
**succo di lime**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
3 1/2 tazza (105g)  
**tonno in scatola**  
3 1/2 lattina (602g)  
**pomodori**  
14 cucchiaino, tritata (158g)  
**cipolla, tritato finemente**  
7/8 piccolo (61g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

## Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Purè di patate dolci con burro

249 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

**burro**

2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

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

**burro**

4 cucchiaino (18g)

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, aggiungi il burro e servi.

### Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

**cipolla**

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**

1 cucchiaio, tritato (15g)

**succo di lime**

1 cucchiaio (15mL)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaio (4mL)

**aglio in polvere**

2 pizzico (1g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

1/2 avocado (101g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

### Cassoulet di fagioli bianchi

577 kcal ● 27g proteine ● 12g grassi ● 70g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

**brodo vegetale**  
3/8 tazza(e) (mL)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**carote, pelato e tagliato a fette**  
1 1/2 grande (108g)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)  
**sedano crudo, tagliato a fette sottili**  
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (329g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo vegetale**  
3/4 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**carote, pelato e tagliato a fette**  
3 grande (216g)  
**aglio, tritato**  
3 spicchio(i) (9g)  
**sedano crudo, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1 1/2 lattina/e (659g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Salsiccia italiana

2 salsiccia - 514 kcal ● 28g proteine ● 42g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
2 salsicciotto (215g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia di maiale italiana, cruda**  
4 salsicciotto (430g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di 1/2". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

### Patate arrosto con pesto e Parmigiano

425 kcal ● 11g proteine ● 9g grassi ● 63g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**salsa pesto**  
1 cucchiaio (16g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**formaggio parmigiano, grattugiato**  
2 cucchiaio (10g)  
**patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
1 lbs (454g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa pesto**  
2 cucchiaio (32g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**formaggio parmigiano, grattugiato**  
4 cucchiaio (20g)  
**patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone**  
2 lbs (908g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
3/4 mazzo (128g)  
**avocado, tritato**  
3/4 avocado (151g)  
**limone, spremuto**  
3/4 piccolo (44g)

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.

### Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**condimento ranch**

2 cucchiaio (30mL)

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

1/2 lbs (224g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**preparato per condimento ranch**

1/4 bustina (30 g) (7g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.
-