

# Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 2500 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** 2493 kcal ● 239g proteine (38%) ● 53g grassi (19%) ● 231g carboidrati (37%) ● 35g fibre (6%)

## Pranzo

1280 kcal, 114g proteine, 139g carboidrati netti, 22g grassi



**Riso bianco**

1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal



**Saltato di pollo e verdure**

896 kcal

## Cena

1215 kcal, 125g proteine, 92g carboidrati netti, 30g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**

2 contenitore- 261 kcal



**Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce**

954 kcal

**Giorno 2** 2512 kcal ● 194g proteine (31%) ● 125g grassi (45%) ● 125g carboidrati (20%) ● 27g fibre (4%)

## Pranzo

1310 kcal, 99g proteine, 67g carboidrati netti, 67g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**

71 kcal



**Panino con insalata di tonno**

2 1/2 panino(i)- 1239 kcal

## Cena

1205 kcal, 96g proteine, 58g carboidrati netti, 58g grassi



**Purè di patate dolci con burro**

374 kcal



**Broccoli al burro**

2 1/4 tazza(e)- 300 kcal



**Petto di pollo base**

13 1/3 oz- 529 kcal

**Giorno 3** 2520 kcal ● 198g proteine (31%) ● 106g grassi (38%) ● 157g carboidrati (25%) ● 37g fibre (6%)

## Pranzo

1260 kcal, 64g proteine, 101g carboidrati netti, 60g grassi



**Panino al formaggio con funghi**

1131 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**

1 contenitore- 131 kcal

## Cena

1260 kcal, 134g proteine, 56g carboidrati netti, 46g grassi



**Broccoli**

4 tazza(e)- 116 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**

18 oz- 899 kcal



**Riso bianco al burro**

243 kcal

## Giorno 4

2484 kcal ● 222g proteine (36%) ● 100g grassi (36%) ● 142g carboidrati (23%) ● 33g fibre (5%)

### Pranzo

1225 kcal, 89g proteine, 86g carboidrati netti, 53g grassi



**Wrap con prosciutto, bacon e avocado**  
1 1/2 wrap(i)- 760 kcal



**Yogurt greco magro**  
3 vasetto(i)- 465 kcal

### Cena

1260 kcal, 134g proteine, 56g carboidrati netti, 46g grassi



**Broccoli**  
4 tazza(e)- 116 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
18 oz- 899 kcal



**Riso bianco al burro**  
243 kcal

## Giorno 5

2494 kcal ● 207g proteine (33%) ● 77g grassi (28%) ● 218g carboidrati (35%) ● 26g fibre (4%)

### Pranzo

1225 kcal, 89g proteine, 86g carboidrati netti, 53g grassi



**Wrap con prosciutto, bacon e avocado**  
1 1/2 wrap(i)- 760 kcal



**Yogurt greco magro**  
3 vasetto(i)- 465 kcal

### Cena

1270 kcal, 119g proteine, 133g carboidrati netti, 23g grassi



**Panino con pollo alla griglia**  
2 panino(i)- 919 kcal



**Banana**  
3 banana(e)- 350 kcal

## Giorno 6

2467 kcal ● 190g proteine (31%) ● 73g grassi (26%) ● 235g carboidrati (38%) ● 29g fibre (5%)

### Pranzo

1200 kcal, 72g proteine, 102g carboidrati netti, 49g grassi



**Bagel con prosciutto, bacon e avocado**  
1 1/2 panino(i)- 1027 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
171 kcal

### Cena

1270 kcal, 119g proteine, 133g carboidrati netti, 23g grassi



**Panino con pollo alla griglia**  
2 panino(i)- 919 kcal



**Banana**  
3 banana(e)- 350 kcal

## Giorno 7

2458 kcal ● 197g proteine (32%) ● 84g grassi (31%) ● 198g carboidrati (32%) ● 29g fibre (5%)

### Pranzo

1200 kcal, 72g proteine, 102g carboidrati netti, 49g grassi



**Bagel con prosciutto, bacon e avocado**  
1 1/2 panino(i)- 1027 kcal



**Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro**  
171 kcal

### Cena

1260 kcal, 126g proteine, 96g carboidrati netti, 35g grassi



**Patata dolce al forno con cannella**  
1 patata dolce(i)- 317 kcal



**Mais**  
277 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
18 oz- 666 kcal

## Bevande

- acqua  
2 tazza(e) (514mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1 tazza (200g)

## Altro

- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)  
5 cucchiaino (85g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- insalata mista  
1 1/2 confezione (155 g) (237g)

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
1 1/4 confezione 280 g (355g)
- broccoli surgelati  
2 1/2 lbs (1169g)
- patate dolci  
4 patata dolce, 12,5 cm (875g)
- pomodori  
9 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1152g)
- cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (477g)
- cipolla rossa  
1/4 piccolo (18g)
- sedano crudo  
1/4 mazzo (128g)
- funghi  
1 3/4 tazza, tritata (123g)
- chicchi di mais surgelati  
2 tazza (272g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
5 1/2 g (5g)
- sale  
3/4 oz (20g)
- paprika  
1/4 cucchiaino (2g)
- timo, essiccato  
3 1/2 cucchiaino, macinato (5g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (16g)

## Grassi e oli

- olio  
1 oz (32mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 oz (81mL)
- condimento per insalata  
2 1/2 oz (75mL)
- maionese  
1/4 tazza (56mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
8 lbs (3599g)

## Prodotti da forno

- pane  
13 1/2 oz (384g)
- tortillas di farina  
3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (147g)
- panini Kaiser  
4 panino (Ø 9 cm) (228g)
- bagel  
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3/4 lbs (354g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
3/4 stecca (81g)
- formaggio a fette  
6 1/2 fetta (20 g ciasc.) (137g)
- formaggio  
6 cucchiaino, grattugiato (42g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
6 contenitore/i (150 g ciasc.) (900g)

## Frutta e succhi di frutta

- olive verdi  
36 grande (158g)
- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- banana  
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)

- basilico fresco  
36 foglie (18g)
- dijon  
2 cucchiaio (30g)
- cannella  
3 pizzico (1g)
- pepe al limone  
1 cucchiaio (8g)

## **Prodotti a base di maiale**

- bacon cotto  
12 fetta(e) (120g)

## **Salsicce e salumi**

- affettati di prosciutto  
1 1/2 lbs (680g)

## **Dolci**

- zucchero  
1/2 cucchiaio (7g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Riso bianco

1 3/4 tazza di riso cotto - 382 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 85g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 3/4 tazza di riso cotto porzioni



#### acqua

1 1/6 tazza(e) (276mL)

#### riso bianco a chicco lungo

9 1/3 cucchiaio (108g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

### Saltato di pollo e verdure

896 kcal ● 107g proteine ● 22g grassi ● 54g carboidrati ● 15g fibre



### salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

5 cucchiaio (85g)

**verdure miste surgelate**

1 1/4 confezione 280 g (355g)

**pepe nero**

5 pizzico, macinato (1g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**olio, diviso**

2 cucchiaino (9mL)

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

15 oz (420g)

1. Scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il pollo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il pollo e mettere da parte.
2. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
3. Rimettere il pollo nella padella e mescolare.
4. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
5. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del pollo.
6. Servire.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Insalata di pomodoro e cetriolo

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



**condimento per insalata**

1 cucchiaio (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.

---

### Panino con insalata di tonno

2 1/2 panino(i) - 1239 kcal ● 97g proteine ● 64g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

**pane**

5 fetta (160g)

**maionese**

1/4 tazza (56mL)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino (0g)

**sale**

1/3 cucchiaino (1g)

**tonno in scatola**

3/4 lbs (354g)

**sedano crudo, tritato**

1 1/4 gambo piccolo (12,5 cm) (21g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Panino al formaggio con funghi

1131 kcal ● 50g proteine ● 57g grassi ● 88g carboidrati ● 16g fibre



**funghi**

1 3/4 tazza, tritata (123g)

**olio d'oliva**

1 3/4 cucchiaino (26mL)

**timo, essiccato**

3 1/2 cucchiaino, macinato (5g)

**pane**

7 fetta(e) (224g)

**formaggio a fette**

3 1/2 fetta (20 g ciasc.) (74g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Wrap con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 wrap(i) - 760 kcal ● 52g proteine ● 42g grassi ● 37g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)  
**affettati di prosciutto**  
6 oz (170g)  
**tortillas di farina**  
1 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (74g)  
**formaggio**  
3 cucchiaio, grattugiato (21g)  
**avocado, a fette**  
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**affettati di prosciutto**  
3/4 lbs (340g)  
**tortillas di farina**  
3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (147g)  
**formaggio**  
6 cucchiaio, grattugiato (42g)  
**avocado, a fette**  
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon, avocado e formaggio al centro della tortilla e avvolgila. Servi.

---

### Yogurt greco magro

3 vasetto(i) - 465 kcal ● 37g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
6 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Bagel con prosciutto, bacon e avocado

1 1/2 panino(i) - 1027 kcal ● 66g proteine ● 43g grassi ● 85g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)  
**affettati di prosciutto**  
6 oz (170g)  
**bagel**  
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)  
**formaggio a fette**  
1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)  
**pomodori**  
4 1/2 fetta/e sottili/piccole (68g)  
**avocado, a fette**  
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**affettati di prosciutto**  
3/4 lbs (340g)  
**bagel**  
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)  
**formaggio a fette**  
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)  
**pomodori**  
9 fetta/e sottili/piccole (135g)  
**avocado, a fette**  
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Assembla il panino secondo i tuoi gusti.

### Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

171 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)  
**insalata mista**  
2/3 confezione (155 g) (103g)  
**cetriolo, affettato**  
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)  
**pomodori, a dadini**  
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)  
**sedano crudo, tritato**  
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
4 cucchiaino (60mL)  
**insalata mista**  
1 1/3 confezione (155 g) (207g)  
**cetriolo, affettato**  
1 1/3 cetriolo (21 cm) (401g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)  
**sedano crudo, tritato**  
2 2/3 gambo medio (19–20 cm) (107g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

**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.

### Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

954 kcal ● 97g proteine ● 25g grassi ● 66g carboidrati ● 19g fibre



**broccoli surgelati**

5/6 confezione (237g)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (17mL)

**paprika**

1/4 cucchiaino (2g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

13 1/3 oz (373g)

**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**

1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



#### patate dolci

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

#### burro

1 cucchiaio (14g)

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.

### Broccoli al burro

2 1/4 tazza(e) - 300 kcal ● 7g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

#### sale

1 pizzico (0g)

#### broccoli surgelati

2 1/4 tazza (205g)

#### pepe nero

1 pizzico (0g)

#### burro

2 1/4 cucchiaio (32g)

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.

### Petto di pollo base

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



Dà 13 1/3 oz porzioni

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

13 1/3 oz (373g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Broccoli

4 tazza(e) - 116 kcal ● 11g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
8 tazza (728g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**olive verdi**  
18 grande (79g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaio (8g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 oz (510g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
36 pomodorini (612g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (9g)  
**olive verdi**  
36 grande (158g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaio (1g)  
**peperoncino in polvere**  
2 cucchiaio (16g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 1/4 lbs (1021g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
36 foglie (18g)

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.

### Riso bianco al burro

243 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 37g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**burro**  
1 1/2 cucchiaino (21g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con pollo alla griglia

2 panino(i) - 919 kcal ● 115g proteine ● 22g grassi ● 61g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**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 cucchiaino (15g)  
**panini Kaiser**  
2 panino (Ø 9 cm) (114g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 lbs (907g)  
**pomodori**  
12 fetta/e sottili/piccole (180g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**dijon**  
2 cucchiaino (30g)  
**panini Kaiser**  
4 panino (Ø 9 cm) (228g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

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.

## Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**banana**

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

Per tutti i 2 pasti:

**banana**

6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Patata dolce al forno con cannella

1 patata dolce(i) - 317 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 43g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 patata dolce(i) porzioni

**patate dolci**

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

**zucchero**

1/2 cucchiaino (7g)

**cannella**

3 pizzico (1g)

**burro**

1 cucchiaino (14g)

1. FORNO:
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Cuoci le patate dolci per 45-75 minuti (quelle più grandi richiedono più tempo).
4. Quando sono pronte, l'esterno si sarà scurito e l'interno sarà morbido.
5. MICROONDE:
6. Forare le bucce delle patate dolci 5-6 volte.
7. Mettere su un piatto adatto al microonde e cuocere per 5-8 minuti, ruotando a metà cottura. La patata è pronta quando la buccia si gonfia e l'interno è morbido. I tempi di cottura saranno più lunghi se si cuociono più patate contemporaneamente.
8. Mescolare insieme zucchero e cannella e mettere da parte.
9. Per servire, tagliare la patata al centro. Aggiungere burro, quindi cospargere un po' di miscela di cannella/zucchero sopra.

---

## Mais

277 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



**chicchi di mais surgelati**

2 tazza (272g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Petto di pollo al limone e pepe

18 oz - 666 kcal ● 114g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 oz porzioni

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

18 oz (504g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**pepe al limone**

1 cucchiaio (8g)

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.
-