

Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 2800 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 2768 kcal ● 272g proteine (39%) ● 95g grassi (31%) ● 177g carboidrati (26%) ● 28g fibre (4%)

Pranzo

1375 kcal, 83g proteine, 168g carboidrati netti, 33g grassi



Succo di frutta

2 tazza(e)- 229 kcal



Pasta con porri e carne macinata

948 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal

Cena

1395 kcal, 190g proteine, 9g carboidrati netti, 63g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal



Petto di pollo base

29 1/3 oz- 1164 kcal

Giorno 2 2757 kcal ● 210g proteine (30%) ● 120g grassi (39%) ● 182g carboidrati (26%) ● 29g fibre (4%)

Pranzo

1380 kcal, 93g proteine, 82g carboidrati netti, 67g grassi



Miscela di riso aromatizzata

287 kcal



Pollo al ranch

12 oz- 691 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

403 kcal

Cena

1375 kcal, 117g proteine, 100g carboidrati netti, 52g grassi



Riso bianco al burro

567 kcal



Petto di pollo marinato

16 oz- 565 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal

Giorno 3 2761 kcal ● 203g proteine (29%) ● 141g grassi (46%) ● 134g carboidrati (19%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1380 kcal, 93g proteine, 82g carboidrati netti, 67g grassi



Miscela di riso aromatizzata

287 kcal



Pollo al ranch

12 oz- 691 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

403 kcal

Cena

1380 kcal, 110g proteine, 52g carboidrati netti, 73g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

15 oz- 1059 kcal



Piselli sugar snap al burro

322 kcal

Giorno 4

2778 kcal ● 213g proteine (31%) ● 157g grassi (51%) ● 76g carboidrati (11%) ● 51g fibre (7%)

Pranzo

1395 kcal, 97g proteine, 58g carboidrati netti, 75g grassi



Pane pita

2 pane pita- 156 kcal



Insalata di avocado, mela e pollo

1237 kcal

Cena

1385 kcal, 116g proteine, 19g carboidrati netti, 82g grassi



Insalata di tonno e avocado

1164 kcal



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal

Giorno 5

2764 kcal ● 195g proteine (28%) ● 131g grassi (43%) ● 164g carboidrati (24%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1395 kcal, 97g proteine, 58g carboidrati netti, 75g grassi



Pane pita

2 pane pita- 156 kcal



Insalata di avocado, mela e pollo

1237 kcal

Cena

1370 kcal, 97g proteine, 107g carboidrati netti, 56g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal



Riso bianco al burro

607 kcal



Tilapia al burro e dragoncello

14 oz- 478 kcal

Giorno 6

2766 kcal ● 176g proteine (25%) ● 125g grassi (41%) ● 195g carboidrati (28%) ● 39g fibre (6%)

Pranzo

1395 kcal, 79g proteine, 88g carboidrati netti, 69g grassi



Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal



Purè di patate dolci con burro

498 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal

Cena

1370 kcal, 97g proteine, 107g carboidrati netti, 56g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal



Riso bianco al burro

607 kcal



Tilapia al burro e dragoncello

14 oz- 478 kcal

Giorno 7

2771 kcal ● 188g proteine (27%) ● 128g grassi (41%) ● 186g carboidrati (27%) ● 31g fibre (4%)

Pranzo

1395 kcal, 79g proteine, 88g carboidrati netti, 69g grassi



Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal



Purè di patate dolci con burro

498 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal

Cena

1375 kcal, 110g proteine, 98g carboidrati netti, 58g grassi



Ciotola di manzo e carote allo zenzero

1147 kcal



Succo di frutta

2 tazza(e)- 229 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
3 3/4 mazzo (638g)
- porri
3/4 porro (67g)
- lattuga romana (romaine)
1 cuori (500g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (243g)
- carote
1 2/3 medio (103g)
- piselli sugar snap surgelati
8 2/3 tazza (1248g)
- cipolla
2/3 piccolo (47g)
- sedano crudo
1/2 tazza, tritata (57g)
- aglio
3 1/2 spicchio (11g)
- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
- zenzero fresco
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
- coriandolo fresco
2 cucchiaino, tritato (6g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
7 1/3 avocado (1474g)
- limone
3 3/4 piccolo (218g)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- succo di lime
2 1/2 fl oz (81mL)
- mele
2 1/4 media (Ø 7,5 cm) (410g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 lbs (2707g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lb (680g)

Grassi e oli

- olio
2 3/4 oz (83mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1/4 lbs (128g)
- riso bianco a chicco lungo
2 tazza (385g)
- farina 00
3/8 tazza(e) (52g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 lbs (706g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- sale
2/3 oz (19g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- dragoncello fresco
3 1/2 cucchiaino, tritato (2g)
- timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 1/2 stecca (166g)

Bevande

- acqua
3 2/3 tazza(e) (870mL)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1 sacca (~160 g) (158g)

Altro

- preparato per condimento ranch
3/4 bustina (30 g) (21g)
- insalata mista
2 2/3 tazza (80g)

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

olio d'oliva
1/4 lbs (136mL)

condimento ranch
6 cucchiaio (90mL)

maionese
2 cucchiaio (30mL)

salsa sriracha
1 cucchiaino (5g)

Prodotti a base di noci e semi

mandorle
1/4 lbs (103g)

Pesci e frutti di mare

tilapia cruda
2 2/3 lbs (1204g)

tonno in scatola
2 2/3 lattina (459g)

Prodotti da forno

pane pita
4 pita, piccola (Ø 10 cm) (112g)

Legumi e prodotti a base di legumi

salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con porri e carne macinata

948 kcal ● 72g proteine ● 25g grassi ● 103g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda
1/4 lbs (128g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaino (6mL)
carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (254g)
porri, tritato
3/4 porro (67g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi la carne e sbriciolala, cuocendo per circa 5 minuti o finché non è dorata. \r\nAggiungi i porri e cuoci per 3 minuti finché non si sono leggermente ammorbiditi. \r\nAggiungi il brodo e la pasta. Porta a sobbollire e cuoci per 10-12 minuti o finché la pasta non è cotta a tuo piacimento. Mescola di tanto in tanto per assicurare una cottura uniforme della pasta. \r\nCondisci con una generosa presa di sale e pepe nero e servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Miscela di riso aromatizzata

287 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1 sacca (~160 g) (158g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo al ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
3 cucchiaino (45mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
preparato per condimento ranch
3/8 bustina (30 g) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
6 cucchiaino (90mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
preparato per condimento ranch
3/4 bustina (30 g) (21g)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

403 kcal ● 8g proteine ● 27g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
7/8 mazzo (149g)
avocado, tritato
7/8 avocado (176g)
limone, spremuto
7/8 piccolo (51g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 3/4 mazzo (298g)
avocado, tritato
1 3/4 avocado (352g)
limone, spremuto
1 3/4 piccolo (102g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane pita

2 pane pita - 156 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
4 pita, piccola (Ø 10 cm) (112g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Insalata di avocado, mela e pollo

1237 kcal ● 92g proteine ● 74g grassi ● 30g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1/4 tazza, tritata (28g)
olio d'oliva
2 1/4 cucchiaio (34mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
13 1/2 oz (383g)
avocado, tritato
1 avocado (226g)
mele, tritato finemente
1 media (Ø 7,5 cm) (205g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
1/2 tazza, tritata (57g)
olio d'oliva
1/4 tazza (68mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 2/3 lbs (765g)
avocado, tritato
2 1/4 avocado (452g)
mele, tritato finemente
2 1/4 media (Ø 7,5 cm) (410g)

1. Taglia il pollo a cubetti e condisci con sale e pepe.
 2. Scalda una padella con un po' d'olio a fuoco medio e aggiungi i cubetti di pollo. Cuoci finché il pollo non è completamente cotto, circa 6-8 minuti.
 3. Mentre il pollo cuoce, prepara il condimento mescolando olio d'oliva, succo di lime e aglio in polvere in una ciotolina. Sbatti per amalgamare. Aggiungi sale e pepe a piacere.
 4. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola per condire.
 5. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal ● 65g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lb (340g)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

succo di lime

1 1/2 cucchiaio (23mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 1/2 lb (680g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaio, foglie (1g)

succo di lime

3 cucchiaio (45mL)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Purè di patate dolci con burro

498 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

burro

4 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

burro

2 2/3 cucchiaio (36g)

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 semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 mazzo (255g)
avocado, tritato
1 1/2 avocado (302g)
limone, spremuto
1 1/2 piccolo (87g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

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.

Petto di pollo base

29 1/3 oz - 1164 kcal ● 185g proteine ● 47g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 29 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

29 1/3 oz (821g)

olio

2 cucchiaio (28mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Riso bianco al burro

567 kcal ● 8g proteine ● 21g grassi ● 85g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

burro

1 3/4 cucchiaio (25g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

acqua

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

riso bianco a chicco lungo

9 1/3 cucchiaio (108g)

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.

Petto di pollo marinato

16 oz - 565 kcal ● 101g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

salsa per marinare

1/2 tazza (120mL)

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.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

piselli sugar snap surgelati

2 tazza (288g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Tilapia impanata alle mandorle

15 oz - 1059 kcal ● 102g proteine ● 51g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Dà 15 oz porzioni

mandorle

10 cucchiaio, a lamelle (68g)

tilapia cruda

15 oz (420g)

farina 00

3/8 tazza(e) (52g)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaio (19mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Piselli sugar snap al burro

322 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

burro

2 cucchiaio (27g)

piselli sugar snap surgelati

2 tazza (288g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di tonno e avocado

1164 kcal ● 108g proteine ● 64g grassi ● 15g carboidrati ● 22g fibre



avocado

1 1/3 avocado (268g)

succo di lime

1 cucchiaio (13mL)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/3 cucchiaino (0g)

insalata mista

2 2/3 tazza (80g)

tonno in scatola

2 2/3 lattina (459g)

pomodori

2/3 tazza, tritata (120g)

cipolla, tritato finemente

2/3 piccolo (47g)

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.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle

4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

286 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
piselli sugar snap surgelati
4 2/3 tazza (672g)
olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)

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

Riso bianco al burro

607 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 91g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (27g)
sale
5 pizzico (4g)
acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
riso bianco a chicco lungo
10 cucchiaino (116g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
burro
1/4 tazza (53g)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
riso bianco a chicco lungo
1 1/4 tazza (231g)

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.

Tilapia al burro e dragoncello

14 oz - 478 kcal ● 79g proteine ● 17g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tilapia cruda
14 oz (392g)
dragoncello fresco
1 3/4 cucchiaino, tritato (1g)
burro
2 1/2 cucchiaino (12g)
aglio, tritato
1 3/4 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

tilapia cruda
1 3/4 lbs (784g)
dragoncello fresco
3 1/2 cucchiaino, tritato (2g)
burro
1 3/4 cucchiaino (25g)
aglio, tritato
3 1/2 spicchio (11g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotolina, sciogli il burro al microonde per pochi secondi. Mescola aglio, dragoncello e un pizzico di sale.
3. Posiziona i filetti di tilapia sulla teglia preparata e versa uniformemente il burro aromatico sopra.
4. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o fino a quando la tilapia è opaca e si sfalda facilmente con una forchetta. Servi.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ciotola di manzo e carote allo zenzero

1147 kcal ● 106g proteine ● 57g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 lbs (452g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
salsa sriracha
1 cucchiaino (5g)
salsa di soia (tamari)
4 cucchiaio (60mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, sminuzzato o affettato finemente
1 grande (72g)
zenzero fresco, sbucciato e tritato finemente
2 pollice (cubo 2,5 cm) (10g)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritato (6g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. Nel frattempo in una piccola ciotola mescola la maionese e la sriracha. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi lo zenzero e cuoci per 1 minuto fino a che non è aromatico. Aggiungi il manzo e un po' di sale e pepe. Sgranalo e cuoci fino a doratura, 5-8 minuti.
4. Aggiungi le carote e la salsa di soia e cuoci ancora un paio di minuti fino a quando le carote non si sono ammorbidite e la salsa di soia si è ridotta.
5. Impiatta il riso e aggiungi sopra il composto di manzo e carote. Irrora con la maionese alla sriracha, cospargi con coriandolo e servi.

Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
