

Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 3000 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 3051 kcal ● 201g proteine (26%) ● 87g grassi (26%) ● 289g carboidrati (38%) ● 78g fibre (10%)

Pranzo

1540 kcal, 71g proteine, 187g carboidrati netti, 32g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

1540 kcal

Cena

1510 kcal, 130g proteine, 102g carboidrati netti, 55g grassi



Verdure miste

1 1/4 tazza(e)- 121 kcal



Petto di pollo base

18 oz- 714 kcal



Patatine fritte al forno

676 kcal

Giorno 2 2983 kcal ● 214g proteine (29%) ● 108g grassi (33%) ● 251g carboidrati (34%) ● 39g fibre (5%)

Pranzo

1515 kcal, 60g proteine, 171g carboidrati netti, 60g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano

1218 kcal



Latte

2 tazza(e)- 298 kcal

Cena

1465 kcal, 154g proteine, 79g carboidrati netti, 48g grassi



Lenticchie

463 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

18 2/3 oz- 691 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal

Giorno 3 3003 kcal ● 256g proteine (34%) ● 60g grassi (18%) ● 284g carboidrati (38%) ● 76g fibre (10%)

Pranzo

1460 kcal, 135g proteine, 135g carboidrati netti, 30g grassi



Chips di tortilla

247 kcal



Chili bianco di pollo

1213 kcal

Cena

1545 kcal, 120g proteine, 150g carboidrati netti, 30g grassi



Lenticchie

347 kcal



Pollo teriyaki

8 oz- 380 kcal



Insalata di ceci facile

817 kcal

Giorno 4 2964 kcal ● 197g proteine (27%) ● 117g grassi (36%) ● 202g carboidrati (27%) ● 78g fibre (11%)

Pranzo

1420 kcal, 77g proteine, 52g carboidrati netti, 88g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal



Wrap di pollo al sapore Buffalo
1 wrap (wraps)- 639 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal

Cena

1545 kcal, 120g proteine, 150g carboidrati netti, 30g grassi



Lenticchie
347 kcal



Pollo teriyaki
8 oz- 380 kcal



Insalata di ceci facile
817 kcal

Giorno 5 2962 kcal ● 190g proteine (26%) ● 123g grassi (37%) ● 227g carboidrati (31%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1460 kcal, 105g proteine, 124g carboidrati netti, 51g grassi



Wrap con pollo alla griglia e hummus
4 wrap(s)- 1367 kcal



Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal

Cena

1500 kcal, 85g proteine, 103g carboidrati netti, 72g grassi



Lenticchie
463 kcal



Tacos di carnitas in slow cooker
2 taco(s)- 604 kcal



Broccoli al burro
3 1/4 tazza(e)- 434 kcal

Giorno 6 2960 kcal ● 191g proteine (26%) ● 129g grassi (39%) ● 205g carboidrati (28%) ● 54g fibre (7%)

Pranzo

1510 kcal, 77g proteine, 83g carboidrati netti, 85g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Cosce di pollo con pomodori e feta
1 1/2 coscia/e- 683 kcal



Patatine fritte al forno
483 kcal

Cena

1450 kcal, 113g proteine, 122g carboidrati netti, 45g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
2 patata(e)- 1039 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal

Giorno 7

2960 kcal ● 191g proteine (26%) ● 129g grassi (39%) ● 205g carboidrati (28%) ● 54g fibre (7%)

Pranzo

1510 kcal, 77g proteine, 83g carboidrati netti, 85g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal



Cosce di pollo con pomodori e feta
1 1/2 coscia/e- 683 kcal



Patatine fritte al forno
483 kcal

Cena

1450 kcal, 113g proteine, 122g carboidrati netti, 45g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
2 patata(e)- 1039 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- brodo di pollo
3 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa verde
3/4 vasetto (450 g) (331g)
- aceto di mele
3 1/2 cucchiaino (3mL)
- salsa piccante
2 3/4 cucchiaino (41mL)
- salsa per pasta
3 cucchiaino (49g)
- salsa barbecue
2/3 tazza (190g)

Grassi e oli

- olio
1/2 tazza (126mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
8 1/4 medio (502g)
- aglio
5 2/3 spicchio(i) (17g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- cipolla
4 medio (dia. 6,4 cm) (441g)
- verdure miste surgelate
1 1/4 tazza (169g)
- patate
4 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (1568g)
- spinaci freschi
5/6 confezione 280 g (237g)
- pomodori
11 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1346g)
- prezzemolo fresco
10 1/2 rametti (11g)
- cetriolo
1 tazza, fette (104g)
- broccoli surgelati
3 1/4 tazza (296g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 mazzo (255g)
- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
7 1/3 lbs (3278g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
6 2/3 oz (190g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
5 3/4 cucchiaino (82g)
- formaggio parmigiano
6 3/4 cucchiaino (42g)
- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- formaggio feta
4 oz (118g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (18g)
- pepe nero
1/4 oz (8g)
- pepe al limone
3 1/2 cucchiaino (8g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- aceto balsamico
1/4 tazza (53mL)

Bevande

- acqua
9 1/2 tazza(e) (2278mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
6 1/2 cucchiaino (99mL)
- avocado
5 avocado (1030g)
- limone
1 1/2 piccolo (87g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
2 lattina/e (878g)
- lenticchie crude
2 1/3 tazza (448g)
- fagioli Great Northern in scatola
1 1/6 lattina (~425 g) (496g)
- ceci in scatola
3 1/2 lattina/e (1568g)
- hummus
1/2 tazza (120g)

Snack

- tortilla chips
1 3/4 oz (50g)

Altro

- salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
- insalata mista
1 tazza (30g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)

Prodotti a base di noci e semi

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

Prodotti da forno

- tortillas di farina
6 2/3 tortilla (Ø ~18–20 cm) (328g)

Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale
1/2 lbs (227g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cassoulet di fagioli bianchi

1540 kcal ● 71g proteine ● 32g grassi ● 187g carboidrati ● 56g fibre



brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
carote, pelato e tagliato a fette
4 grande (288g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
cipolla, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pasta con spinaci e parmigiano

1218 kcal ● 44g proteine ● 44g grassi ● 148g carboidrati ● 12g fibre



pasta secca cruda
6 2/3 oz (190g)
burro
2 1/2 cucchiaio (36g)
spinaci freschi
5/6 confezione 280 g (237g)
formaggio parmigiano
6 2/3 cucchiaio (42g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (4g)
acqua
1/4 tazza(e) (66mL)
aglio, tritato
1 2/3 spicchio(i) (5g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Chips di tortilla

247 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



tortilla chips
1 3/4 oz (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chili bianco di pollo

1213 kcal ● 132g proteine ● 19g grassi ● 103g carboidrati ● 24g fibre



brodo di pollo
3 1/2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
salsa verde
56 cucchiaino (299g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
14 oz (397g)
fagioli Great Northern in scatola, scolato
1 1/6 lattina (~425 g) (496g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. In una nuova pentola aggiungi brodo, pollo, fagioli, salsa e cumino a fuoco medio-alto e mescola.
4. Lascia cuocere per circa 5 minuti. Servi.
5. *Metodo crock pot: metti tutti gli ingredienti (compreso il pollo crudo) nella crock pot. Cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore o ad alta temperatura per 3-4 ore. Una volta pronto, sfilaccia il pollo con due forchette e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Wrap di pollo al sapore Buffalo

1 wrap (wraps) - 639 kcal ● 59g proteine ● 26g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 wrap (wraps) porzioni

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

salsa piccante

2 2/3 cucchiaio (40mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

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

1/2 lbs (227g)

avocado, tritato

1/3 avocado (67g)

pomodori, tagliato a metà

2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)

1. Taglia il pollo a cubetti e mettilo in una ciotola con la salsa piccante, sale e pepe. Mescola per ricoprire.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio.
3. Aggiungi il pollo in padella e cuoci per 7-10 minuti fino a cottura completa.
4. Assembla il wrap prendendo una tortilla, aggiungendo il pollo, i pomodori e l'avocado, quindi arrotola.
5. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

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



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)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap con pollo alla griglia e hummus

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g proteine ● 51g grassi ● 109g carboidrati ● 16g fibre



Dà 4 wrap(s) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (284g)

tortillas di farina

4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)

insalata mista

1 tazza (30g)

hummus

1/2 tazza (120g)

formaggio feta

1/2 tazza (75g)

cetriolo, tritato

1 tazza, fette (104g)

pomodori, tritato

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

1. Condisci il pollo con un pizzico di sale/pepe. Griglia o cuoci il pollo in padella antiaderente fino a cottura completa. Quando è abbastanza freddo da toccarlo, taglia il pollo a pezzi.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il pollo. Arrotola la tortilla e servi.

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 1/2 carota(e) porzioni

carote

3 1/2 medio (214g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Cosce di pollo con pomodori e feta

1 1/2 coscia/e - 683 kcal ● 62g proteine ● 44g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)
formaggio feta
3/4 oz (21g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
salsa per pasta
1 1/2 cucchiaio (24g)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (168g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)
formaggio feta
1 1/2 oz (43g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
salsa per pasta
3 cucchiaio (49g)
pomodori
1 pinta, pomodorini (335g)

1. Condire generosamente il pollo con sale e pepe. Scaldare una padella profonda a fuoco medio. Aggiungere il pollo con la pelle rivolta verso il basso e cuocere fino a quando la pelle è ben dorata e croccante, circa 12-15 minuti. Trasferire il pollo su un piatto, con la pelle verso l'alto, e mettere da parte. Aggiungere i pomodori, la salsa di pomodoro e il condimento. Mescolare e far sobbollire per circa 10 minuti, fino a quando i pomodori iniziano a rompersi e la salsa si addensa leggermente. Rimettere il pollo nella padella, con la pelle verso l'alto, sistemandolo in modo che la carne tocchi la salsa mantenendo la pelle esposta. Continuare la cottura per 8-12 minuti, o fino a quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 165°F (75°C). Togliere dal fuoco, sbriciolare la feta sopra e servire.

Patatine fritte al forno

483 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

patate

1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm)
(461g)

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate

2 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)
(923g)

olio

2 1/2 cucchiaio (38mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Verdure miste

1 1/4 tazza(e) - 121 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 1/4 tazza (169g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio

1 cucchiaio (17mL)

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.

Patatine fritte al forno

676 kcal ● 11g proteine ● 25g grassi ● 86g carboidrati ● 15g fibre



patate
1 3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (646g)
olio
1 3/4 cucchiaio (26mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Lenticchie

463 kcal ● 31g proteine ● 1g grassi ● 67g carboidrati ● 14g fibre



acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
2/3 tazza (128g)

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.

Petto di pollo al limone e pepe

18 2/3 oz - 691 kcal ● 119g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 2/3 oz (523g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (9mL)

pepe al limone

3 1/2 cucchiaino (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.

Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquate
1 tazza (192g)

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.

Pollo teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 lbs (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

Insalata di ceci facile

817 kcal ● 42g proteine ● 16g grassi ● 88g carboidrati ● 39g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 3/4 cucchiaio (26mL)
aceto di mele
1 3/4 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 3/4 lattina/e (784g)
cipolla, tagliato a fette sottili
7/8 piccolo (61g)
pomodori, tagliato a metà
1 3/4 tazza di pomodorini (261g)
prezzemolo fresco, tritato
5 1/4 rametti (5g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/4 tazza (53mL)
aceto di mele
3 1/2 cucchiaio (3mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3 1/2 lattina/e (1568g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 3/4 piccolo (123g)
pomodori, tagliato a metà
3 1/2 tazza di pomodorini (522g)
prezzemolo fresco, tritato
10 1/2 rametti (11g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

463 kcal ● 31g proteine ● 1g grassi ● 67g carboidrati ● 14g fibre



acqua

2 2/3 tazza(e) (632mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

2/3 tazza (128g)

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.

Tacos di carnitas in slow cooker

2 taco(s) - 604 kcal ● 45g proteine ● 33g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 taco(s) porzioni

spalla di maiale

1/2 lbs (227g)

salsa verde

2 cucchiaio (32g)

tortillas di farina

2 tortilla media (Ø ~15 cm) (60g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. Metti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. Usa due forchette per sfilacciare il maiale. Metti il maiale sfilacciato su una tortilla. Guarnisci con salsa verde e servi.

Broccoli al burro

3 1/4 tazza(e) - 434 kcal ● 9g proteine ● 37g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/4 tazza(e) porzioni

sale

1 1/2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

3 1/4 tazza (296g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

burro

3 1/4 cucchiaio (46g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

2 patata(e) - 1039 kcal ● 108g proteine ● 13g grassi ● 110g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

1/3 tazza (95g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

patate dolci, tagliato a metà

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

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2/3 tazza (190g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 lbs (896g)

patate dolci, tagliato a metà

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

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

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.
-