Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 3300 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

3284 kcal 244g proteine (30%) 182g grassi (50%) 107g carboidrati (13%) 60g fibre (7%)

Pranzo

1640 kcal, 109g proteine, 74g carboidrati netti, 94g grassi

Patatine di carota
323 kcal

Costolette di maiale saltate in padella
4 braciola(e) per colazione- 1316 kcal

Cena

1645 kcal, 135g proteine, 33g carboidrati netti, 88g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
6 mezzo peperone(i)- 1367 kcal

Cavolo collard all'aglio
279 kcal

Giorno 2

3258 kcal 231g proteine (28%) 172g grassi (47%) 157g carboidrati (19%) 40g fibre (5%)

Pranzo

1640 kcal, 109g proteine, 74g carboidrati netti, 94g grassi

Patatine di carota
323 kcal

Costolette di maiale saltate in padella
4 braciola(e) per colazione- 1316 kcal

Cena

1620 kcal, 122g proteine, 83g carboidrati netti, 77g grassi

Cottage pie
1228 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
391 kcal

Giorno 3

3292 kcal 236g proteine (29%) 172g grassi (47%) 147g carboidrati (18%) 54g fibre (7%)

Pranzo

1675 kcal, 114g proteine, 64g carboidrati netti, 94g grassi

Insalata di ceci facile
584 kcal

Cosce di pollo Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Cena

1620 kcal, 122g proteine, 83g carboidrati netti, 77g grassi

Cottage pie
1228 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
391 kcal

Giorno 4

3306 kcal 257g proteine (31%) 146g grassi (40%) 202g carboidrati (24%) 39g fibre (5%)

Pranzo

1675 kcal, 114g proteine, 64g carboidrati netti, 94g grassi

Insalata di ceci facile
584 kcal

Cosce di pollo Buffalo
18 2/3 oz- 1089 kcal

Cena

1635 kcal, 143g proteine, 139g carboidrati netti, 51g grassi

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

Riso fritto alla cinese con pollo
1113 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Giorno 5

3316 kcal 285g proteine (34%) 168g grassi (46%) 114g carboidrati (14%) 52g fibre (6%)

Pranzo

1650 kcal, 177g proteine, 77g carboidrati netti, 59g grassi

Braciole di maiale glassate all'albicocca
4 braciola(e)- 1212 kcal

Cavolo collard all'aglio
438 kcal

Cena

1665 kcal, 108g proteine, 36g carboidrati netti, 109g grassi

Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal

Insalata di avocado, mela e pollo
1375 kcal

Giorno 6

3313 kcal 254g proteine (31%) 167g grassi (45%) 151g carboidrati (18%) 48g fibre (6%)

Pranzo

1645 kcal, 146g proteine, 115g carboidrati netti, 58g grassi

Riso bianco
1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
1124 kcal

Cena

1665 kcal, 108g proteine, 36g carboidrati netti, 109g grassi

Noci
3/8 tazza(e)- 291 kcal

Insalata di avocado, mela e pollo
1375 kcal

Giorno 7

3247 kcal 359g proteine (44%) 113g grassi (31%) 164g carboidrati (20%) 36g fibre (4%)

Pranzo

1645 kcal, 146g proteine, 115g carboidrati netti, 58g grassi

Riso bianco
1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
1124 kcal

Cena

1600 kcal, 213g proteine, 49g carboidrati netti, 55g grassi

Insalata mista
242 kcal

Petto di pollo marinato
30 oz- 1060 kcal

Latte
2 tazza(e)- 298 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1/4 lbs (133mL)
- [ ] olio
  1/2 lbs (261mL)
- [ ] condimento per insalata
  2 1/2 oz (75mL)
- [ ] salsa per marinare
  1 tazza (226mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] rosmarino, essiccato
  3/4 cucchiaio (3g)
- [ ] sale
  2/3 oz (23g)
- [ ] pepe nero
  1/3 oz (10g)
- [ ] pepe di cayenna
  1 cucchiaino (2g)
- [ ] sale speziato
  1 cucchiaino (6g)
- [ ] timo, essiccato
  1 cucchiaio, foglie (3g)
- [ ] aglio in polvere
  2 cucchiaino (6g)
- [ ] aceto balsamico
  1/4 tazza (53mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] carote
  20 1/3 medio (1240g)
- [ ] peperone
  3 grande (492g)
- [ ] cipolla
  4 medio (dia. 6,4 cm) (419g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  2 1/4 lbs (1021g)
- [ ] aglio
  9 3/4 spicchio(i) (29g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  1 1/2 cucchiaio (24g)
- [ ] patate
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] pomodori
  7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (915g)
- [ ] prezzemolo fresco
  7 1/2 rametti (8g)
- [ ] sedano crudo
  10 cucchiaio, tritata (63g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciola di maiale con osso
  3 1/2 lbs (1608g)

Cereali e pasta

- [ ] farina 00
  1 tazza(e) (125g)
- [ ] amido di mais
  1 1/2 cucchiaio (12g)
- [ ] riso bianco a chicco lungo
  1 1/2 tazza (293g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] burro
  2 1/2 cucchiaio (36g)
- [ ] latte intero
  3 1/2 tazza(e) (811mL)
- [ ] uova
  1 1/6 grande (58g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  5 2/3 avocado (1139g)
- [ ] succo di lime
  3 fl oz (90mL)
- [ ] mele
  2 1/2 media (Ø 7,5 cm) (455g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  3 lattina (516g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] carne macinata di manzo (93% magra)
  2 1/4 lbs (1021g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  1 1/2 tazza(e) (mL)
- [ ] salsa Worcestershire
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] aceto di mele
  3 1/3 cucchiaio (2mL)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  6 1/4 cucchiaio (94mL)

- [ ] lattuga romana (romaine)
  3 cuori (1500g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  1 1/4 lbs (567g)
- [ ] cetriolo
  1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- [ ] cipolla rossa
  1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] ceci in scatola
  2 1/2 lattina/e (1120g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 3/4 cucchiaio (26mL)

Altro

- [ ] cosce di pollo con pelle
  2 1/3 lbs (1058g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  7 lbs (3207g)

Dolci

- [ ] marmellata di albicocche e conserve
  1/2 tazza (160g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  13 1/4 cucchiaio, senza guscio (83g)

Bevande

- [ ] acqua
  2 tazza(e) (474mL)

Ricette

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Patatine di carota

323 kcal 4g proteine 17g grassi 27g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (17mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
carote, sbucciato
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 1/3 cucchiaio (35mL)
rosmarino, essiccato
3/4 cucchiaio (3g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
carote, sbucciato
1 3/4 lbs (794g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Costolette di maiale saltate in padella

4 braciola(e) per colazione - 1316 kcal 105g proteine 78g grassi 47g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
braciola di maiale con osso
4 breakfast chop (448g)
farina 00
1/2 tazza(e) (63g)
pepe di cayenna
4 pizzico (1g)
olio
4 cucchiaio (60mL)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
sale speziato
4 pizzico (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
braciola di maiale con osso
8 breakfast chop (896g)
farina 00
1 tazza(e) (125g)
pepe di cayenna
1 cucchiaino (2g)
olio
1/2 tazza (120mL)
burro
1 cucchiaio (14g)
sale speziato
1 cucchiaino (6g)

1. Salare e pepare entrambi i lati delle costolette di maiale.
2. Unire la farina e un po' di cayenne, sale e pepe nero. Infarinare entrambi i lati delle costolette con il composto di farina, quindi mettere da parte su un piatto.
3. Scaldare l'olio di canola a fuoco medio o medio-alto. Aggiungere il burro. Quando il burro è sciolto e la miscela burro/olio è calda, cuocere 3 costolette alla volta, 2-3 minuti dal primo lato. Girare e cuocere fino a quando le costolette sono dorate sull'altro lato, 1-2 minuti (assicurarsi che non rimangano succhi rosa). Rimuovere su un piatto e ripetere con le rimanenti costolette.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di ceci facile

584 kcal 30g proteine 11g grassi 63g carboidrati 28g fibre

Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 1/4 cucchiaio (19mL)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/4 lattina/e (560g)
cipolla, tagliato a fette sottili
5/8 piccolo (44g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
prezzemolo fresco, tritato
3 3/4 rametti (4g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 1/2 cucchiaio (38mL)
aceto di mele
2 1/2 cucchiaio (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 1/2 lattina/e (1120g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 1/4 piccolo (88g)
pomodori, tagliato a metà
2 1/2 tazza di pomodorini (373g)
prezzemolo fresco, tritato
7 1/2 rametti (8g)

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

Cosce di pollo Buffalo

18 2/3 oz - 1089 kcal 84g proteine 83g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (47mL)
olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
18 2/3 oz (529g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
6 1/4 cucchiaio (93mL)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
2 1/3 lbs (1058g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Braciole di maiale glassate all'albicocca

4 braciola(e) - 1212 kcal 158g proteine 36g grassi 65g carboidrati 0g fibre

Dà 4 braciola(e) porzioni

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
marmellata di albicocche e conserve
1/2 tazza (160g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
braciola di maiale con osso
4 braciola (712g)

1. Massaggia le braciole di maiale con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto e aggiungi le braciole finché non sono dorate, circa 6-8 minuti per lato.
3. Aggiungi la marmellata di albicocche e l'aceto balsamico in padella e gira le braciole finché non sono completamente ricoperte. Cuoci ogni lato per 1-2 minuti.
4. Servi.

Cavolo collard all'aglio

438 kcal 20g proteine 23g grassi 13g carboidrati 25g fibre

cavolo collard (cavolo da costa)
22 oz (624g)
olio
4 cucchiaino (21mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Riso bianco

1 1/2 tazza di riso cotto - 328 kcal 7g proteine 1g grassi 73g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

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

Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 cuori (1000g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
carote, affettato
1 medio (61g)

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

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

1124 kcal 132g proteine 51g grassi 28g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
timo, essiccato
5 pizzico, foglie (1g)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
10 oz (284g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1 1/4 lbs (560g)
carote, tagliato a fette sottili
1 1/4 medio (76g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaio (75mL)
timo, essiccato
1 1/4 cucchiaino, foglie (1g)
aceto di mele
2 1/2 cucchiaino (1mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1 1/4 lbs (567g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1120g)
carote, tagliato a fette sottili
2 1/2 medio (153g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

6 mezzo peperone(i) - 1367 kcal 122g proteine 73g grassi 25g carboidrati 30g fibre

Dà 6 mezzo peperone(i) porzioni

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cavolo collard all'aglio

279 kcal 12g proteine 15g grassi 8g carboidrati 16g fibre

cavolo collard (cavolo da costa)
14 oz (397g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cottage pie

1228 kcal 117g proteine 47g grassi 72g carboidrati 13g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/6 tazza(e) (45mL)
burro
3/4 cucchiaio (11g)
carne macinata di manzo (93% magra)
18 oz (510g)
concentrato di pomodoro
3/4 cucchiaio (12g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
amido di mais
3/4 cucchiaio (6g)
carote, a dadini
1 1/2 medio (92g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
patate, pelato e tagliato in quarti
3/4 lbs (340g)
cipolla, a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3/8 tazza(e) (90mL)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
carne macinata di manzo (93% magra)
2 1/4 lbs (1021g)
concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaio (24g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1 cucchiaio (15mL)
timo, essiccato
1/2 cucchiaio, foglie (2g)
amido di mais
1 1/2 cucchiaio (12g)
carote, a dadini
3 medio (183g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
patate, pelato e tagliato in quarti
1 1/2 lbs (680g)
cipolla, a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)

1. Immergere le patate in acqua e portare a ebollizione fino a quando sono morbide al forchetta, 10-20 minuti. Scolare e schiacciare con latte, burro e un po' di sale e pepe. Mettere da parte.
2. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
3. Mescolare l'amido di mais con il brodo in una ciotola piccola. Mettere da parte.
4. Rosolare il manzo in una padella a fuoco medio-alto fino a doratura. Trasferire su un piatto.
5. Aggiungere cipolle, aglio e carote nella padella. Cuocere 7-10 minuti fino a quando sono morbide.
6. Ridurre il fuoco a medio e aggiungere la pasta di pomodoro. Mescolare e cuocere 1-2 minuti.
7. Rimettere la carne nella padella e aggiungere la miscela di brodo, la salsa Worcestershire, il timo e un po' di sale e pepe. Far sobbollire 5-10 minuti fino a quando la salsa si addensa.
8. Trasferire il composto di carne in una piccola teglia. Distribuire le patate sopra la carne a strato uniforme.
9. Cuocere in forno 20-30 minuti fino a quando la superficie è dorata e il ripieno bolle. Lasciar riposare 5-10 minuti prima di servire.

Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal 5g proteine 31g grassi 11g carboidrati 13g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
5 cucchiaino, tritato (25g)
succo di lime
5 cucchiaino (25mL)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/6 avocado (168g)
pomodori, a dadini
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (50g)
succo di lime
1/4 tazza (50mL)
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 2/3 avocado (335g)
pomodori, a dadini
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (205g)

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 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal 27g proteine 10g grassi 35g carboidrati 8g fibre

Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Riso fritto alla cinese con pollo

1113 kcal 108g proteine 33g grassi 92g carboidrati 3g fibre

uova
1 1/6 grande (58g)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
salsa di soia (tamari)
1 3/4 cucchiaio (26mL)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
riso bianco a chicco lungo
9 1/3 cucchiaio (108g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato
14 oz (397g)
cipolla, tritato
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e saltale per circa 10 minuti fino a che non sono morbide.
3. Aggiungi il pollo tritato nella padella e continua a cuocere finché il pollo non è completamente cotto e non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo e le cipolle su un piatto e metti da parte.
4. Pulisci la padella e scalda la restante metà dell'olio. Sbatti l'uovo in una ciotolina e poi versalo nella padella. Quando l'uovo inizia a solidificarsi, mescola per sbriciolarlo in piccoli pezzi.
5. Aggiungi il pollo e le cipolle, il riso, pepe nero, salsa di soia e un po' di sale a piacere. Mescola fino a quando è tutto ben amalgamato e riscaldato. Servi.
6. Nota per il meal prep: il riso cotto avanzato e refrigerato funziona molto bene nel riso fritto. Se puoi, prova a preparare il riso in anticipo.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal 6g proteine 27g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

noci
6 2/3 cucchiaio, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
13 1/3 cucchiaio, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di avocado, mela e pollo

1375 kcal 102g proteine 82g grassi 34g carboidrati 23g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
5 cucchiaio, tritata (32g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
15 oz (425g)
avocado, tritato
1 1/4 avocado (251g)
mele, tritato finemente
1 1/4 media (Ø 7,5 cm) (228g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
10 cucchiaio, tritata (63g)
olio d'oliva
5 cucchiaio (75mL)
aglio in polvere
1 1/4 cucchiaino (4g)
sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
succo di lime
5 cucchiaino (25mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
30 oz (851g)
avocado, tritato
2 1/2 avocado (503g)
mele, tritato finemente
2 1/2 media (Ø 7,5 cm) (455g)

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.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista

242 kcal 9g proteine 8g grassi 20g carboidrati 14g fibre

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1 piccolo (14 cm) (50g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)
cipolla rossa, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Petto di pollo marinato

30 oz - 1060 kcal 189g proteine 32g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Dà 30 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
30 oz (840g)
salsa per marinare
1 tazza (225mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo 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.

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.