

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



Bracioline 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

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 cucchiaino (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 cucchiaino, 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 cucchiaino (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 cucchiaino, 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 cucchiaino (12g)
- riso bianco a chicco lungo
1 1/2 tazza (293g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
2 1/2 cucchiaino (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 cucchiaino (15mL)
- aceto di mele
3 1/3 cucchiaino (2mL)
- salsa Frank's Red Hot
6 1/4 cucchiaino (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 cucchiaino (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 cucchiaino, senza guscio (83g)

Bevande

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

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

Bracirole 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 bracirole 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 bracirole 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 bracirole 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 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)

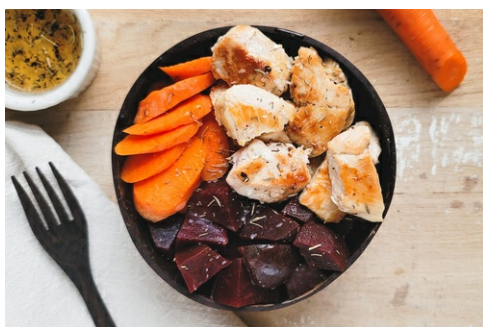
Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (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 cucchiaino (11g)
carne macinata di manzo (93% magra)
18 oz (510g)
concentrato di pomodoro
3/4 cucchiaino (12g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cucchiaino (8mL)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
amido di mais
3/4 cucchiaino (6g)
carote, a dadini
1 1/2 medio (92g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
patate, pelate e tagliate 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 cucchiaino (21g)
carne macinata di manzo (93% magra)
2 1/4 lbs (1021g)
concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaino (24g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
salsa Worcestershire
1 cucchiaino (15mL)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (2g)
amido di mais
1 1/2 cucchiaino (12g)
carote, a dadini
3 medio (183g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
patate, pelate e tagliate 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.