

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 3400 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 3395 kcal ● 348g proteine (41%) ● 120g grassi (32%) ● 197g carboidrati (23%) ● 36g fibre (4%)

Pranzo

1725 kcal, 173g proteine, 97g carboidrati netti, 65g grassi



Spicchi di patata dolce
695 kcal



Petto di pollo base
26 oz- 1032 kcal

Cena

1670 kcal, 175g proteine, 100g carboidrati netti, 55g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
24 oz- 1198 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Couscous
402 kcal

Giorno 2 3346 kcal ● 266g proteine (32%) ● 157g grassi (42%) ● 173g carboidrati (21%) ● 46g fibre (5%)

Pranzo

1680 kcal, 91g proteine, 73g carboidrati netti, 102g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal



Wrap con prosciutto, bacon e avocado
2 1/2 wrap(i)- 1267 kcal

Cena

1670 kcal, 175g proteine, 100g carboidrati netti, 55g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
24 oz- 1198 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Couscous
402 kcal

Giorno 3 3368 kcal ● 220g proteine (26%) ● 194g grassi (52%) ● 140g carboidrati (17%) ● 47g fibre (6%)

Pranzo

1680 kcal, 91g proteine, 73g carboidrati netti, 102g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal



Wrap con prosciutto, bacon e avocado
2 1/2 wrap(i)- 1267 kcal

Cena

1690 kcal, 129g proteine, 66g carboidrati netti, 92g grassi



Farro
1 tazze, cotte- 370 kcal



Ali di pollo in stile indiano
32 oz- 1320 kcal

Giorno 4

3419 kcal ● 213g proteine (25%) ● 159g grassi (42%) ● 248g carboidrati (29%) ● 36g fibre (4%)

Pranzo

1675 kcal, 127g proteine, 142g carboidrati netti, 59g grassi



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



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal

Cena

1740 kcal, 86g proteine, 106g carboidrati netti, 101g grassi



Spicchi di patata dolce
434 kcal



Padella di manzo e cavolo
823 kcal



Latte
3 1/4 tazza(e)- 484 kcal

Giorno 5

3436 kcal ● 281g proteine (33%) ● 108g grassi (28%) ● 295g carboidrati (34%) ● 40g fibre (5%)

Pranzo

1685 kcal, 122g proteine, 200g carboidrati netti, 34g grassi



Riso integrale
1 1/2 tazza di riso integrale cotto- 344 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal



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

Cena

1750 kcal, 159g proteine, 95g carboidrati netti, 74g grassi



Patatine di patata dolce
618 kcal



Tilapia al grill
26 2/3 oz- 1133 kcal

Giorno 6

3447 kcal ● 227g proteine (26%) ● 155g grassi (40%) ● 228g carboidrati (26%) ● 59g fibre (7%)

Pranzo

1700 kcal, 119g proteine, 107g carboidrati netti, 75g grassi



Banana
3 banana(e)- 350 kcal



Latte
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Insalata di tonno e avocado
1091 kcal

Cena

1745 kcal, 108g proteine, 121g carboidrati netti, 79g grassi



Taco di pesce
4 tortilla(e)- 1557 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Giorno 7

3447 kcal ● 227g proteine (26%) ● 155g grassi (40%) ● 228g carboidrati (26%) ● 59g fibre (7%)

Pranzo

1700 kcal, 119g proteine, 107g carboidrati netti, 75g grassi



Banana

3 banana(e)- 350 kcal



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Insalata di tonno e avocado

1091 kcal

Cena

1745 kcal, 108g proteine, 121g carboidrati netti, 79g grassi



Taco di pesce

4 tortilla(e)- 1557 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal

Grassi e oli

- olio
4 oz (119mL)
- olio d'oliva
4 oz (121mL)
- condimento per insalata
1 tazza (248mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 oz (55g)
- pepe nero
1/3 oz (10g)
- peperoncino in polvere
2 2/3 cucchiaino (22g)
- basilico fresco
48 foglie (24g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
- curry in polvere
3 cucchiaino (19g)
- senape gialla
1 cucchiaino (5g)
- paprika
1/2 cucchiaino (1g)
- condimento Cajun
1/3 tazza (36g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
9 patata dolce, 12,5 cm (1860g)
- pomodori
13 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (1652g)
- cipolla
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (140g)
- cetriolo
1 tazza, fette (104g)
- cavolo
2/3 lbs (308g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 1/3 lbs (2820g)
- alette di pollo con pelle, crude
2 lbs (908g)

Frutta e succhi di frutta

Altro

- insalata mista
22 1/2 tazza (675g)
- farro
1/2 tazza (104g)
- carne macinata di manzo (20% grasso)
2/3 lbs (302g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)
- riso integrale
1/2 tazza (95g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
10 fetta(e) (100g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
1 1/4 lbs (567g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
17 tortilla (\emptyset ~18–20 cm) (833g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
10 cucchiaino, grattugiato (70g)
- formaggio feta
1/2 tazza (75g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- latte intero
6 3/4 tazza(e) (1620mL)

Bevande

- acqua
5 tazza(e) (1185mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/2 tazza (120g)

- olive verdi**
48 grande (211g)
 - succo di lime**
2 1/2 fl oz (78mL)
 - avocado**
7 1/2 avocado (1508g)
 - succo di limone**
5 cucchiaino (25mL)
 - banana**
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)
 - lime**
2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)
-

Zuppe, salse e sughi

- bouillon di pollo**
1/3 cubetto (1g)
- salsa barbecue**
1/3 tazza (95g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda**
1 2/3 lbs (747g)
- tonno in scatola**
5 lattina (860g)
- merluzzo, crudo**
8 filetto/i 115 g (907g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Spicchi di patata dolce

695 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 97g carboidrati ● 17g fibre



olio

2 cucchiaio (30mL)

sale

1/2 cucchiaio (8g)

pepe nero

1/4 cucchiaio, macinato (2g)

patate dolci, tagliato a spicchi

2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Petto di pollo base

26 oz - 1032 kcal ● 164g proteine ● 42g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 26 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

26 oz (728g)

olio

5 cucchiaino (24mL)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Wrap con prosciutto, bacon e avocado

2 1/2 wrap(i) - 1267 kcal ● 86g proteine ● 70g grassi ● 62g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
5 fetta(e) (50g)
affettati di prosciutto
10 oz (284g)
tortillas di farina
2 1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (123g)
formaggio
5 cucchiaio, grattugiato (35g)
avocado, a fette
5/8 avocado (126g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
10 fetta(e) (100g)
affettati di prosciutto
1 1/4 lbs (567g)
tortillas di farina
5 tortilla (Ø ~18–20 cm) (245g)
formaggio
10 cucchiaio, grattugiato (70g)
avocado, a fette
1 1/4 avocado (251g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Riso integrale

1 1/2 tazza di riso integrale cotto - 344 kcal ● 7g proteine ● 3g grassi ● 70g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

3 pizzico (2g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

riso integrale

1/2 tazza (95g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

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



Dà 2 patata(e) porzioni

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)

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.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Banana

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



Per singolo pasto:

banana

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

Per tutti i 2 pasti:

banana

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 1/2 tazza(e) (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

1091 kcal ● 102g proteine ● 60g grassi ● 15g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1 1/4 avocado (251g)

succo di lime

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/3 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/3 cucchiaino (0g)

insalata mista

2 1/2 tazza (75g)

tonno in scatola

2 1/2 lattina (430g)

pomodori

10 cucchiaio, tritata (113g)

cipolla, tritato finemente

5/8 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

2 1/2 avocado (503g)

succo di lime

5 cucchiaino (25mL)

sale

5 pizzico (2g)

pepe nero

5 pizzico (1g)

insalata mista

5 tazza (150g)

tonno in scatola

5 lattina (860g)

pomodori

1 1/4 tazza, tritata (225g)

cipolla, tritato finemente

1 1/4 piccolo (88g)

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pollo al forno con pomodori e olive

24 oz - 1198 kcal ● 160g proteine ● 50g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
48 pomodorini (816g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
sale
2 cucchiaino (12g)
olive verdi
48 grande (211g)
pepe nero
2 cucchiaino (2g)
peperoncino in polvere
2 2/3 cucchiaino (22g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1361g)
basilico fresco, sminuzzato
48 foglie (24g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Couscous

402 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 79g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Farro

1 tazze, cotte - 370 kcal ● 12g proteine ● 2g grassi ● 66g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 tazze, cotte porzioni

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Ali di pollo in stile indiano

32 oz - 1320 kcal ● 117g proteine ● 90g grassi ● 0g carboidrati ● 10g fibre



Dà 32 oz porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
alette di pollo con pelle, crude
2 lbs (908g)
sale
2 cucchiaino (12g)
curry in polvere
3 cucchiaio (19g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

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

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Padella di manzo e cavolo

823 kcal ● 55g proteine ● 61g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



senape gialla

1 cucchiaino (5g)

bouillon di pollo

1/3 cubetto (1g)

carne macinata di manzo (20% grasso)

2/3 lbs (302g)

cavolo, affettato

1/3 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (238g)

1. Scaldare una padella grande e bordata a fuoco medio.
2. Aggiungere la carne macinata e sminuzzarla. Con le dita, rompere il dado da brodo e aggiungerlo mescolando. Aggiungere un goccio d'acqua se necessario in modo che il dado si sciolga completamente.
3. Cuocere fino a quando la carne è rosolata e quasi cotta.
4. Aggiungere la senape e mescolare.
5. Aggiungere il cavolo e mescolare.
6. Cuocere fino a quando il cavolo è morbido ma ancora sodo, circa 5 minuti.
7. Servire.

Latte

3 1/4 tazza(e) - 484 kcal ● 25g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero

3 1/4 tazza(e) (780mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Patatine di patata dolce

618 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 92g carboidrati ● 17g fibre



olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (18mL)

aglio in polvere

1/2 cucchiaino (2g)

paprika

1/2 cucchiaino (1g)

sale

1/2 cucchiaino (4g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, pelato

18 2/3 oz (530g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Tilapia al grill

26 2/3 oz - 1133 kcal ● 150g proteine ● 58g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 26 2/3 oz porzioni

succo di limone

5 cucchiaino (25mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

tilapia cruda

1 2/3 lbs (747g)

olio d'oliva

3 1/3 cucchiaino (50mL)

sale

1/4 cucchiaino (5g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Taco di pesce

4 tortilla(e) - 1557 kcal ● 104g proteine ● 68g grassi ● 108g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
4 filetto/i 115 g (453g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
lime
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (18g)
cavolo
1/2 tazza, grattugiata (35g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (196g)
avocado, passato
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
8 filetto/i 115 g (907g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
lime
2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)
condimento Cajun
1/3 tazza (36g)
cavolo
1 tazza, grattugiata (70g)
tortillas di farina
8 tortilla (Ø ~18–20 cm) (392g)
avocado, passato
2 avocado (402g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzzare una teglia con spray antiaderente.
3. Spennellare il pesce con olio su tutti i lati e cospargere il condimento cajun su tutta la superficie.
4. Mettere sulla teglia e cuocere per 12-15 minuti.
5. Nel frattempo schiacciare un avocado e aggiungere un po' di succo di lime e sale/pepe a piacere.
6. Scaldare una tortilla in una padella o nel microonde.
7. Quando il pesce è pronto, trasferirlo nella tortilla e guarnire con avocado, cavolo e una fetta di lime.
8. Servire.
9. Per gli avanzi: conservare il pesce avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscaldare e assemblare il taco.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.
-