

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1964 kcal ● 171g proteine (35%) ● 124g grassi (57%) ● 21g carboidrati (4%) ● 20g fibre (4%)

## Colazione

335 kcal, 17g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



**Formaggio**

1 1/2 oz- 172 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**

163 kcal

## Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal

## Pranzo

650 kcal, 86g proteine, 5g carboidrati netti, 31g grassi



**Pomodori al forno**

2 pomodoro(i)- 119 kcal



**Petto di pollo base**

13 1/3 oz- 529 kcal

## Cena

730 kcal, 53g proteine, 8g carboidrati netti, 48g grassi



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

545 kcal

**Giorno 2** 1964 kcal ● 171g proteine (35%) ● 124g grassi (57%) ● 21g carboidrati (4%) ● 20g fibre (4%)

## Colazione

335 kcal, 17g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



**Formaggio**

1 1/2 oz- 172 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**

163 kcal

## Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal

## Pranzo

650 kcal, 86g proteine, 5g carboidrati netti, 31g grassi



**Pomodori al forno**

2 pomodoro(i)- 119 kcal



**Petto di pollo base**

13 1/3 oz- 529 kcal

## Cena

730 kcal, 53g proteine, 8g carboidrati netti, 48g grassi



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

545 kcal

## Giorno 3

1919 kcal ● 229g proteine (48%) ● 96g grassi (45%) ● 22g carboidrati (5%) ● 13g fibre (3%)

### Colazione

355 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
171 kcal

### Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Cotenna di maiale con salsa alla cipolla**  
134 kcal



**Semi di girasole**  
120 kcal

### Pranzo

645 kcal, 90g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



**Pomodori al forno**  
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal



**Petto di pollo marinato**  
14 oz- 495 kcal

### Cena

665 kcal, 94g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
149 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
14 oz- 518 kcal

## Giorno 4

1989 kcal ● 212g proteine (43%) ● 111g grassi (50%) ● 20g carboidrati (4%) ● 16g fibre (3%)

### Colazione

355 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
171 kcal

### Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Cotenna di maiale con salsa alla cipolla**  
134 kcal



**Semi di girasole**  
120 kcal

### Pranzo

715 kcal, 74g proteine, 7g carboidrati netti, 41g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
10 oz- 574 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 tazza(e)- 140 kcal

### Cena

665 kcal, 94g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
149 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
14 oz- 518 kcal

## Giorno 5

1999 kcal ● 172g proteine (34%) ● 133g grassi (60%) ● 16g carboidrati (3%) ● 12g fibre (2%)

### Colazione

385 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



**Muffin alle uova con broccoli e cheddar**  
4 muffin(i)- 386 kcal

### Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Cotenna di maiale con salsa alla cipolla**  
134 kcal



**Semi di girasole**  
120 kcal

### Pranzo

715 kcal, 74g proteine, 7g carboidrati netti, 41g grassi



**Petti di pollo alla Caesar**  
10 oz- 574 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 tazza(e)- 140 kcal

### Cena

645 kcal, 56g proteine, 2g carboidrati netti, 45g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Carnitas in slow cooker**  
10 2/3 oz- 547 kcal

## Giorno 6

1968 kcal ● 145g proteine (30%) ● 139g grassi (64%) ● 17g carboidrati (3%) ● 16g fibre (3%)

### Colazione

385 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



**Muffin alle uova con broccoli e cheddar**  
4 muffin(i)- 386 kcal

### Snack

285 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



**Involtini di prosciutto e formaggio**  
2 involtino(i)- 216 kcal



**More**  
1 tazza(e)- 70 kcal

### Pranzo

650 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 50g grassi



**Broccoli al burro**  
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal



**Ali di pollo Buffalo**  
10 2/3 oz- 450 kcal

### Cena

645 kcal, 56g proteine, 2g carboidrati netti, 45g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Carnitas in slow cooker**  
10 2/3 oz- 547 kcal

## Giorno 7

1952 kcal ● 154g proteine (32%) ● 133g grassi (61%) ● 19g carboidrati (4%) ● 15g fibre (3%)

### Colazione

385 kcal, 27g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi



**Muffin alle uova con broccoli e cheddar**  
4 muffin(i)- 386 kcal

### Pranzo

650 kcal, 42g proteine, 3g carboidrati netti, 50g grassi



**Broccoli al burro**  
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal



**Ali di pollo Buffalo**  
10 2/3 oz- 450 kcal

### Snack

285 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



**Involtini di prosciutto e formaggio**  
2 involtino(i)- 216 kcal



**More**  
1 tazza(e)- 70 kcal

### Cena

630 kcal, 65g proteine, 4g carboidrati netti, 39g grassi



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
161 kcal



**Tritato di tacchino base**  
10 oz- 469 kcal

---



## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
6 oz (169g)
- uova  
12 grande (600g)
- formaggio a bastoncino  
4 stecca (112g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
6 cucchiaio (85g)
- albume d'uovo  
8 grande (264g)
- formaggio parmigiano  
5 cucchiaio (25g)
- formaggio cheddar  
1 tazza, grattugiata (113g)
- burro  
3 cucchiaio (43g)
- mozzarella fresca  
1 1/3 oz (38g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/2 oz (16g)
- pepe nero  
1/4 oz (6g)
- basilico fresco  
3 g (3g)
- pepe al limone  
1 3/4 cucchiaio (12g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (849g)
- cipolla  
5/8 piccolo (44g)
- spinaci freschi  
21 1/2 tazza(e) (645g)
- aglio  
2 1/2 spicchio (8g)
- broccoli surgelati  
9 tazza (819g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 3/4 avocado (352g)
- succo di lime  
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- more  
2 tazza (288g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (72mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 oz (81mL)
- salsa per marinare  
1/2 tazza (106mL)
- condimento Caesar  
5 cucchiaio (73g)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaino (10mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 1/2 lbs (2490g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 1/3 lbs (605g)
- tacchino macinato, crudo  
10 oz (284g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
1 tazza, metà (99g)
- noci  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)
- semi di girasole  
2 oz (57g)

## Altro

- insalata mista  
2 1/2 tazza (75g)
- salsa all'onion francese (french onion dip)  
6 cucchiaio (88g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
1 1/2 oz (43g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 1/2 lattina (430g)

## Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale  
1 1/3 lbs (604g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
1/4 tazza (53mL)

## Salsicce e salumi

affettati di prosciutto  
4 fetta (92g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Formaggio

1 1/2 oz - 172 kcal ● 10g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)  
**avocado, affettato**  
1/4 avocado (50g)  
**basilico fresco, tritato**  
1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**basilico fresco, tritato**  
2 foglie (1g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Strapazzata di albumi con spinaci

171 kcal ● 27g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
3/4 tazza(e) (23g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
3 cucchiaio (42g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**albume d'uovo**  
4 grande (132g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
1 1/2 tazza(e) (45g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
6 cucchiaio (85g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**albume d'uovo**  
8 grande (264g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)

1. Sbatti gli albumi, i fiocchi di latte e i condimenti (aggiungi gli altri che preferisci).
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto di albumi nella padella e aggiungi rapidamente gli spinaci.
4. Sbatti gli albumi e gli spinaci insieme, mescolando frequentemente fino a quando gli albumi sono opachi e cotti.
5. Servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Muffin alle uova con broccoli e cheddar

4 muffin(i) - 386 kcal ● 27g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 2/3 grande (133g)  
**formaggio cheddar**  
1/3 tazza, grattugiata (38g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (3mL)  
**broccoli surgelati, cotto al vapore**  
2/3 tazza (61g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
8 grande (400g)  
**formaggio cheddar**  
1 tazza, grattugiata (113g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**broccoli surgelati, cotto al vapore**  
2 tazza (182g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Ungere gli stampi per muffin con olio d'oliva o usare i pirottini.
3. Cuoci a vapore i broccoli tritati mettendoli parzialmente coperti in un contenitore nel microonde con qualche cucchiaino d'acqua per un paio di minuti.
4. In una ciotola, sbatti insieme le uova, il sale, il pepe e i broccoli.
5. Versa il composto negli stampi per muffin e distribuisci uniformemente il formaggio sopra.
6. Cuoci in forno per circa 12-15 minuti finché non sono pronti.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori**  
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**pomodori**  
4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(364g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

## Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

13 1/3 oz (373g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 2/3 lbs (747g)

**olio**

5 cucchiaino (25mL)

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 3

### Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**pomodori**

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(228g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

### Petto di pollo marinato

14 oz - 495 kcal ● 88g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

14 oz (392g)

**salsa per marinare**

1/2 tazza (105mL)

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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Petti di pollo alla Caesar

10 oz - 574 kcal ● 68g proteine ● 32g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

10 oz (284g)

**condimento Caesar**

2 1/2 cucchiaino (37g)

**formaggio parmigiano**

2 1/2 cucchiaino (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 1/4 lbs (567g)

**condimento Caesar**

5 cucchiaino (73g)

**formaggio parmigiano**

5 cucchiaino (25g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

---

### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**sale**

2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Broccoli al burro

1 1/2 tazza(e) - 200 kcal ● 4g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**burro**  
1 1/2 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
3 tazza (273g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
3 cucchiaino (43g)

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.

### Ali di pollo Buffalo

10 2/3 oz - 450 kcal ● 38g proteine ● 33g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
2/3 lbs (303g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1 3/4 cucchiaino (27mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 1/3 lbs (605g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
1/4 tazza (53mL)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C).
2. Disponi le ali su una grande teglia e condiscile con sale e pepe.
3. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C). Scola i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere ali più croccanti.
4. Quando il pollo è quasi pronto, aggiungi la salsa piccante e l'olio scelto in un pentolino. Scalda e mescola.
5. Togli le ali dal forno quando sono cotte e condiscile con la salsa piccante.
6. Servire.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa all'onion francese (french onion dip)**

2 cucchiaio (29g)

**cotenna di maiale (pork rinds)**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**salsa all'onion francese (french onion dip)**

6 cucchiaio (88g)

**cotenna di maiale (pork rinds)**

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

2/3 oz (19g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di girasole**

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Involtini di prosciutto e formaggio

2 involtino(i) - 216 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**

6 cucchiaino, grattugiato (42g)

**affettati di prosciutto**

2 fetta (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**

3/4 tazza, grattugiato (84g)

**affettati di prosciutto**

4 fetta (92g)

1. Stendere la fetta di prosciutto e cospargere il formaggio uniformemente sulla superficie.
2. Arrotolare il prosciutto.
3. Mettere nel microonde per 30 secondi fino a quando è caldo e il formaggio inizia a sciogliersi.
4. Servire.
5. Nota: Per preparare i pasti in anticipo, completare i passaggi 1 e 2 e avvolgere ogni involtino nella pellicola trasparente e conservare in frigorifero. Quando pronto da mangiare, rimuovere la pellicola e cuocere nel microonde.

---

## More

1 tazza(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**more**

1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**

2 tazza (288g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci pecan**  
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci pecan**  
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
5/8 avocado (126g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 1/4 tazza (38g)  
**tonno in scatola**  
1 1/4 lattina (215g)  
**pomodori**  
5 cucchiaio, tritata (56g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**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)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**spinaci freschi**  
12 tazza(e) (360g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/2 spicchio (5g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

---

### Petto di pollo al limone e pepe

14 oz - 518 kcal ● 89g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
14 oz (392g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**pepe al limone**  
2 1/2 cucchiaino (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 3/4 lbs (784g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**pepe al limone**  
1 3/4 cucchiaio (12g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
8 tazza(e) (240g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

## Carnitas in slow cooker

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g proteine ● 37g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**spalla di maiale**  
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

**spalla di maiale**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe. \r\nMetti 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. \r\nUsa due forchette per sfilacciare il maiale. Servi.

---

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**vinaigrette balsamica**

2 cucchiaino (10mL)

**basilico fresco**

2 cucchiaino, tritato (2g)

**mozzarella fresca, a fette**

1 1/3 oz (38g)

**pomodori, a fette**

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

---

### Tritato di tacchino base

10 oz - 469 kcal ● 56g proteine ● 27g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**

10 oz (284g)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
  2. Servire.
-