

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

Giorno 1

3166 kcal ● 235g proteine (30%) ● 222g grassi (63%) ● 34g carboidrati (4%) ● 24g fibre (3%)

Colazione

550 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 45g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal



Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

385 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 29g grassi



Avocado

176 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

1130 kcal, 46g proteine, 17g carboidrati netti, 94g grassi



Noci miste

1/2 tazza(e)- 435 kcal



Formaggio

1 1/2 oz- 172 kcal



Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i- 525 kcal

Cena

1100 kcal, 138g proteine, 10g carboidrati netti, 55g grassi



Arrostato di manzo

989 kcal



Fave al burro

110 kcal

Giorno 2

3166 kcal ● 235g proteine (30%) ● 222g grassi (63%) ● 34g carboidrati (4%) ● 24g fibre (3%)

Colazione

550 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 45g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal



Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal

Snack

385 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 29g grassi



Avocado

176 kcal



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal

Pranzo

1130 kcal, 46g proteine, 17g carboidrati netti, 94g grassi



Noci miste

1/2 tazza(e)- 435 kcal



Formaggio

1 1/2 oz- 172 kcal



Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i- 525 kcal

Cena

1100 kcal, 138g proteine, 10g carboidrati netti, 55g grassi



Arrostato di manzo

989 kcal



Fave al burro

110 kcal

Giorno 3

3181 kcal ● 296g proteine (37%) ● 199g grassi (56%) ● 27g carboidrati (3%) ● 25g fibre (3%)

Colazione

545 kcal, 40g proteine, 4g carboidrati netti, 40g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Wrap di uova con prosciutto e formaggio
2 wrap- 380 kcal

Snack

445 kcal, 32g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
3 involtino(i)- 324 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

1145 kcal, 158g proteine, 5g carboidrati netti, 54g grassi



Funghi saltati
8 oz di funghi- 191 kcal



Petto di pollo base
24 oz- 952 kcal

Cena

1050 kcal, 66g proteine, 15g carboidrati netti, 72g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Giorno 4

3181 kcal ● 296g proteine (37%) ● 199g grassi (56%) ● 27g carboidrati (3%) ● 25g fibre (3%)

Colazione

545 kcal, 40g proteine, 4g carboidrati netti, 40g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Wrap di uova con prosciutto e formaggio
2 wrap- 380 kcal

Snack

445 kcal, 32g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
3 involtino(i)- 324 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

1145 kcal, 158g proteine, 5g carboidrati netti, 54g grassi



Funghi saltati
8 oz di funghi- 191 kcal



Petto di pollo base
24 oz- 952 kcal

Cena

1050 kcal, 66g proteine, 15g carboidrati netti, 72g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Giorno 5

3197 kcal ● 324g proteine (41%) ● 192g grassi (54%) ● 26g carboidrati (3%) ● 15g fibre (2%)

Colazione

545 kcal, 40g proteine, 4g carboidrati netti, 40g grassi



Pane low carb con burro di mandorle
1 fetta(e)- 164 kcal



Wrap di uova con prosciutto e formaggio
2 wrap- 380 kcal

Snack

445 kcal, 32g proteine, 4g carboidrati netti, 33g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
3 involtino(i)- 324 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

1135 kcal, 98g proteine, 11g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Spinaci saltati semplici
299 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Cena

1075 kcal, 155g proteine, 7g carboidrati netti, 46g grassi



Petto di pollo al balsamico
24 oz- 947 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal

Giorno 6

3128 kcal ● 302g proteine (39%) ● 189g grassi (55%) ● 31g carboidrati (4%) ● 21g fibre (3%)

Colazione

535 kcal, 29g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi



Omelette Southwest con bacon
382 kcal



Cavolo riccio saltato
151 kcal

Snack

385 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 29g grassi



Uova ripiene all'avocado
3 uova- 386 kcal

Pranzo

1135 kcal, 98g proteine, 11g carboidrati netti, 73g grassi



Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal



Spinaci saltati semplici
299 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
325 kcal

Cena

1075 kcal, 155g proteine, 7g carboidrati netti, 46g grassi



Petto di pollo al balsamico
24 oz- 947 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal

Giorno 7

3163 kcal ● 294g proteine (37%) ● 196g grassi (56%) ● 37g carboidrati (5%) ● 19g fibre (2%)

Colazione

535 kcal, 29g proteine, 9g carboidrati netti, 41g grassi



Omelette Southwest con bacon

382 kcal



Cavolo riccio saltato

151 kcal

Snack

385 kcal, 21g proteine, 3g carboidrati netti, 29g grassi



Uova ripiene all'avocado

3 uova- 386 kcal

Pranzo

1090 kcal, 156g proteine, 9g carboidrati netti, 46g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

24 oz- 888 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal

Cena

1150 kcal, 88g proteine, 16g carboidrati netti, 80g grassi



Bistecca con salsa allo scalogno

12 oz di bistecca- 907 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci
2/3 tazza, senza guscio (67g)
- noci miste
1 tazza (134g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)
- burro di mandorle
3/4 cucchiaino (12g)
- semi di girasole
2 oz (57g)

Grassi e oli

- olio
7 oz (209mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (111mL)
- vinaigrette balsamica
3/4 tazza (180mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
38 grande (1904g)
- formaggio
2/3 lbs (316g)
- formaggio cheddar
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
- burro
1/6 stecca (20g)

Altro

- guacamole, confezionata
3/4 tazza (185g)
- farina di mandorle
1/4 tazza(e) (28g)
- miscela di erbe italiane
1/2 contenitore (20 g) (11g)

Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo
1 1/2 arrosto (1137g)
- sirloin crudo
3/4 lbs (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/2 avocado (704g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- succo di lime
5 cucchiaino (25mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 lattina (516g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
7 1/2 lbs (3377g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lbs (680g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
3 pizzico (2g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
15 fetta (345g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
5 1/2 fetta(e) (156g)
- bacon cotto
5 1/3 fetta(e) (53g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)

- sale**
11 3/4 g (12g)
- pepe nero**
2 1/2 g (3g)
- pepe al limone**
1 1/2 cucchiaino (10g)

Verdure e prodotti vegetali

- fagioli lima, surgelati**
1/2 confezione (280 g) (142g)
 - peperone**
3 grande (517g)
 - cipolla**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (79g)
 - funghi**
1 lbs (454g)
 - spinaci freschi**
24 tazza(e) (720g)
 - aglio**
4 1/2 spicchio(i) (14g)
 - zucchine**
4 medio (784g)
 - pomodori**
1 pinta, pomodorini (298g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
5 tazza, tritata (200g)
 - coriandolo fresco**
2 cucchiaino, tritato (6g)
 - scalogni**
3/4 scalogno (85g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

1/3 tazza(e) - 233 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

1/3 tazza, senza guscio (33g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

2/3 tazza, senza guscio (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

uova

4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

uova

8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pane low carb con burro di mandorle

1 fetta(e) - 164 kcal ● 4g proteine ● 15g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina di mandorle
1/8 tazza(e) (9g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito in polvere (baking powder)
1 pizzico (1g)
sale
2/3 pizzico (0g)
uova
1/4 grande (13g)
burro di mandorle
1/4 cucchiaio (4g)

Per tutti i 3 pasti:

farina di mandorle
1/4 tazza(e) (28g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
lievito in polvere (baking powder)
3 pizzico (2g)
sale
2 pizzico (1g)
uova
3/4 grande (38g)
burro di mandorle
3/4 cucchiaio (12g)

1. In una tazza per microonde unta, mescolare la farina di mandorle, l'olio, il lievito in polvere, il sale e l'uovo fino a che sono ben combinati.
2. Cuocere nel microonde per 90 secondi.
3. Togliere il pane dalla tazza, affettare e servire con il burro di mandorle.
4. Per gli avanzi: avvolgere immediatamente eventuali avanzi nella pellicola trasparente o carta da forno. Conservare a temperatura ambiente o in frigorifero/freezer. Riscaldare tostando o al microonde.

Wrap di uova con prosciutto e formaggio

2 wrap - 380 kcal ● 36g proteine ● 25g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
affettati di prosciutto, tritato
2 fetta (46g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
12 grande (600g)
formaggio
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
affettati di prosciutto, tritato
6 fetta (138g)

1. Sgusciare le uova e separare albumi e tuorli in ciotole separate.
2. Mescolare leggermente gli albumi con una forchetta e versarli in una piccola padella antiaderente unta a fuoco basso, assicurandosi che il composto si stenda uniformemente a forma di cerchio.
3. Mentre l'albume cuoce, mescolare nel tuorlo il prosciutto, il formaggio e sale/pepe a piacere. Mescolare bene.
4. Una volta che l'albume si è rassodato un po', girarlo e finire di cuocere l'altro lato.
5. Rimuovere la «tortilla» di albume e versare nella padella il composto di tuorlo. Cuocere fino a cottura.
6. Mentre l'albume è ancora caldo, usarlo come tortilla e aggiungere il composto di tuorlo.
7. Arrotolare e servire.
8. Per conservare: si possono preparare in anticipo avvolgendoli nella pellicola trasparente e conservandoli in frigorifero. Riscaldare delicatamente al microonde quando pronti da mangiare.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Omelette Southwest con bacon

382 kcal ● 26g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)
peperone
4 cucchiaino, a dadini (12g)
cipolla
4 cucchiaino, tritato (13g)
uova
2 2/3 grande (133g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 2/3 fetta(e) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (13mL)
peperone
2 2/3 cucchiaio, a dadini (25g)
cipolla
2 2/3 cucchiaino, tritato (27g)
uova
5 1/3 grande (267g)
bacon cotto, cotto e tritato
5 1/3 fetta(e) (53g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il peperone, la cipolla e il bacon su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Cavolo riccio saltato

151 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 tazza, tritata (100g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
5 tazza, tritata (200g)
olio
5 cucchiaino (25mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci miste

1/2 tazza(e) - 435 kcal ● 13g proteine ● 36g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
1/2 tazza (67g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1 tazza (134g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.

Tacos di formaggio e guacamole

3 taco/i - 525 kcal ● 23g proteine ● 43g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
3/4 tazza, grattugiata (85g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
guacamole, confezionata
3/4 tazza (185g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Funghi saltati

8 oz di funghi - 191 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (30mL)
funghi, a fette
1 lbs (454g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. \r\nAggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. \r\nCondisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Petto di pollo base

24 oz - 952 kcal ● 151g proteine ● 39g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1344g)

olio

3 cucchiaio (45mL)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal ● 65g proteine ● 28g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

1 1/2 lbs (680g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Spinaci saltati semplici

299 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
spinaci freschi
24 tazza(e) (720g)
aglio, tagliato a dadini
3 spicchio (9g)

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.

Spaghetti di zucchine con pancetta

325 kcal ● 22g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 medio (196g)
bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 medio (392g)
bacon, crudo
4 fetta(e) (113g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
 3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo al limone e pepe

24 oz - 888 kcal ● 152g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 24 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (672g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

pepe al limone

1 1/2 cucchiaino (10g)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)
zucchine
1 1/4 medio (245g)
aglio, tritato finemente
5/8 spicchio (2g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Involtini di prosciutto e formaggio

3 involtino(i) - 324 kcal ● 26g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1/2 tazza, grattugiato (63g)
affettati di prosciutto
3 fetta (69g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
1 2/3 tazza, grattugiato (189g)
affettati di prosciutto
9 fetta (207g)

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.

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

Uova ripiene all'avocado

3 uova - 386 kcal ● 21g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
coriandolo fresco, tritato
1 cucchiaio, tritato (3g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
coriandolo fresco, tritato
2 cucchiaio, tritato (6g)

1. Bollire le uova disponendole in una pentola coperte d'acqua fredda.
 2. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 1 minuto. Togliere dal fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per 9 minuti.
 3. Togliere le uova, raffreddarle in una bacinella di acqua fredda e sbucciarle.
 4. Tagliare le uova a metà e mettere i tuorli in una ciotolina.
 5. Aggiungere avocado, coriandolo, succo di lime e sale/pepe a piacere. Schiacciare bene.
 6. Riempire gli alveoli degli albumi con il composto.
 7. Servire.
 8. Per conservarle: spruzzare altra succo di lime sopra e coprire con pellicola trasparente. Conservare in frigorifero.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arrosto di manzo

989 kcal ● 133g proteine ● 51g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

arrosto di girello di manzo

3/4 arrosto (569g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

arrosto di girello di manzo

1 1/2 arrosto (1137g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
 3. Affetta e servi.
-

Fave al burro

110 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale

1 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

1/4 confezione (280 g) (71g)

burro

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale

2 pizzico (2g)

fagioli lima, surgelati

1/2 confezione (280 g) (142g)

burro

2 cucchiaino (9g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
 2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
 3. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

peperone

1 1/2 grande (246g)

cipolla

3/8 piccolo (26g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di lime

1 cucchiaino (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.
-

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan

1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Petto di pollo al balsamico

24 oz - 947 kcal ● 153g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/2 lbs (680g)

vinaigrette balsamica

6 cucchiaio (90mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 lbs (1361g)

vinaigrette balsamica

3/4 tazza (180mL)

olio

2 cucchiaio (30mL)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaio (5g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

pomodori

1/2 pinta, pomodorini (149g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

pomodori

1 pinta, pomodorini (298g)

miscela di erbe italiane

1/2 cucchiaio (5g)

sale

4 pizzico (3g)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Bistecca con salsa allo scalogno

12 oz di bistecca - 907 kcal ● 71g proteine ● 63g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 12 oz di bistecca porzioni

sirloin crudo

3/4 lbs (340g)

brodo vegetale

1/4 tazza(e) (mL)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

scalogni, tritato finemente

3/4 scalogno (85g)

1. Condisci la bistecca su tutti i lati con sale e pepe. Scaldi metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la bistecca e cuocila al grado di cottura desiderato, 4-8 minuti per lato. Rimuovi la bistecca e lasciala riposare. Abbassa il fuoco a medio e aggiungi l'olio rimanente e gli scalogni nella padella. Mescola e cuoci per circa 2 minuti finché non sono leggermente ammorbiditi. Aggiungi il brodo vegetale e cuoci per circa 2-4 minuti fino a quando il brodo si è ridotto di circa metà. Spegni il fuoco e incorpora il burro fino a completo scioglimento. Versa la salsa allo scalogno sulla bistecca e servi.

Spaghetti di zucchine con pancetta

244 kcal ● 17g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



zucchine
3/4 medio (147g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
 3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-