

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

Giorno 1 3381 kcal ● 257g proteine (30%) ● 182g grassi (48%) ● 126g carboidrati (15%) ● 53g fibre (6%)

Colazione

490 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

380 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal



Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1135 kcal, 95g proteine, 32g carboidrati netti, 62g grassi



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



Insalata di tonno e avocado
873 kcal

Cena

1100 kcal, 43g proteine, 70g carboidrati netti, 61g grassi



Lo Mein con tofu
790 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
313 kcal

Giorno 2

3370 kcal ● 263g proteine (31%) ● 205g grassi (55%) ● 69g carboidrati (8%) ● 48g fibre (6%)

Colazione

490 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal

Snack

380 kcal, 30g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal



Anacardi tostati
1/4 tazza(e)- 209 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1070 kcal, 76g proteine, 20g carboidrati netti, 74g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
265 kcal



Salmone al pesto al forno
12 oz- 807 kcal

Cena

1155 kcal, 67g proteine, 26g carboidrati netti, 73g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



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

Giorno 3

3408 kcal ● 272g proteine (32%) ● 205g grassi (54%) ● 75g carboidrati (9%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

515 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 39g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1070 kcal, 76g proteine, 20g carboidrati netti, 74g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
265 kcal



Salmone al pesto al forno
12 oz- 807 kcal

Cena

1155 kcal, 67g proteine, 26g carboidrati netti, 73g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



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

Giorno 4

3336 kcal ● 355g proteine (43%) ● 153g grassi (41%) ● 115g carboidrati (14%) ● 20g fibre (2%)

Colazione

515 kcal, 23g proteine, 14g carboidrati netti, 39g grassi



Uova strapazzate cremose
182 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1090 kcal, 125g proteine, 51g carboidrati netti, 39g grassi



Lenticchie
347 kcal



Merluzzo arrostito semplice
20 oz- 742 kcal

Cena

1065 kcal, 103g proteine, 35g carboidrati netti, 56g grassi



Mais al burro
278 kcal



Tilapia al parmigiano al grill
16 oz- 787 kcal

Giorno 5

3353 kcal ● 279g proteine (33%) ● 183g grassi (49%) ● 120g carboidrati (14%) ● 27g fibre (3%)

Colazione

510 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
405 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1110 kcal, 40g proteine, 51g carboidrati netti, 76g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino al formaggio grigliato
1 1/2 panino(i)- 743 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal

Cena

1065 kcal, 103g proteine, 35g carboidrati netti, 56g grassi



Mais al burro
278 kcal



Tilapia al parmigiano al grill
16 oz- 787 kcal

Giorno 6

3410 kcal ● 264g proteine (31%) ● 194g grassi (51%) ● 117g carboidrati (14%) ● 34g fibre (4%)

Colazione

510 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
405 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

425 kcal, 6g proteine, 15g carboidrati netti, 35g grassi



Cioccolato fondente
4 quadretto(i)- 239 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1085 kcal, 87g proteine, 47g carboidrati netti, 57g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
3 salsiccia- 1083 kcal

Cena

1125 kcal, 79g proteine, 35g carboidrati netti, 69g grassi



Salmone e verdure in un'unica pentola
12 oz salmone- 1123 kcal

Giorno 7

3410 kcal ● 264g proteine (31%) ● 194g grassi (51%) ● 117g carboidrati (14%) ● 34g fibre (4%)

Colazione

510 kcal, 32g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
405 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

425 kcal, 6g proteine, 15g carboidrati netti, 35g grassi



Cioccolato fondente
4 quadretto(i)- 239 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1085 kcal, 87g proteine, 47g carboidrati netti, 57g grassi



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
3 salsiccia- 1083 kcal

Cena

1125 kcal, 79g proteine, 35g carboidrati netti, 69g grassi



Salmone e verdure in un'unica pentola
12 oz salmone- 1123 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu extra sodo
9 1/3 oz (265g)
- salsa di soia (tamari)
1 3/4 cucchiaino (9mL)
- lenticchie crude
1/2 tazza (96g)

Bevande

- acqua
22 1/4 tazza (5338mL)
- polvere proteica
20 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (636g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/2 oz (80mL)
- condimento per insalata
2/3 tazza (158mL)
- maionese
3 cucchiaino (45mL)
- olio
1/4 lbs (104mL)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
9 1/3 oz (265g)
- cipolla
5 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (606g)
- pomodori
11 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1404g)
- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- peperone
5 grande (849g)
- chicchi di mais surgelati
2 1/3 tazza (317g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 tazza, tritata (240g)
- pomodori schiacciati in scatola
3 tazza (726g)

Zuppe, salse e sughi

- ramen dal sapore orientale
5/8 confezione con bustina aromatizzante (50g)
- salsa pesto
4 cucchiaino (64g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
7 1/2 tazza(e) (1771mL)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- uova
26 grande (1300g)
- burro
5/6 stecca (90g)
- formaggio parmigiano
1/2 tazza (50g)
- formaggio a fette
3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

Altro

- insalata mista
12 1/2 tazza (375g)
- cavolfiore surgelato
4 1/2 tazza (510g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
6 1/4 lattina (1082g)
- salmone
3 lbs (1360g)
- tilapia cruda
2 lbs (896g)
- merluzzo, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati
14 cucchiaino (120g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)

Prodotti da forno

- pane
3 fetta (96g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
8 quadrato/i (80g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime**
4 fl oz (124mL)
- avocado**
6 3/4 avocado (1365g)
- succo di limone**
2 cucchiaio (30mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere**
1/2 cucchiaio (5g)
 - sale**
3/4 oz (22g)
 - pepe nero**
1/4 oz (8g)
 - basilico fresco**
4 foglie (2g)
 - aceto balsamico**
2 cucchiaio (30mL)
 - rosmarino, essiccato**
1/2 cucchiaio (2g)
 - aneto secco**
1 cucchiaio (3g)
 - cumino macinato**
1 cucchiaio (6g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (2g)
uova
4 grande (200g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
avocado, affettato
1 avocado (201g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

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

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che 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 si addensano e non rimangono parti liquide.
-

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

405 kcal ● 29g proteine ● 24g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

acqua

6 cucchiaino (90mL)

aceto balsamico

2 cucchiaino (10mL)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

pomodori

1 tazza, tritata (180g)

uova

4 grande (200g)

foglie di cavolo riccio (kale)

2 tazza, tritata (80g)

Per tutti i 3 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

acqua

1 tazza (270mL)

aceto balsamico

2 cucchiaino (30mL)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaino (2g)

pomodori

3 tazza, tritata (540g)

uova

12 grande (600g)

foglie di cavolo riccio (kale)

6 tazza, tritata (240g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

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

Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
pomodori
14 cucchiaino di pomodorini (130g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
pomodori
1 3/4 tazza di pomodorini (261g)
condimento per insalata
2/3 tazza (158mL)

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

Salmonе al pesto al forno

12 oz - 807 kcal ● 71g proteine ● 57g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
salsa pesto
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
4 filetto/i (170 g ciasc.) (680g)
salsa pesto
4 cucchiaino (64g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
 2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
 3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Merluzzo arrostito semplice

20 oz - 742 kcal ● 101g proteine ● 38g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 20 oz porzioni
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)
merluzzo, crudo
1 1/4 lbs (567g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
 3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
 4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

1 1/2 panino(i) - 743 kcal ● 33g proteine ● 49g grassi ● 37g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pane

3 fetta (96g)

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

formaggio a fette

3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla

1 1/4 cucchiaino, tritato (19g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaino (19mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/8 avocado (126g)

pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

3 salsiccia - 1083 kcal ● 87g proteine ● 57g grassi ● 47g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato

2 1/4 tazza (255g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

salsiccia vegana

3 salsiccia (300g)

cipolla, affettato sottilmente

1 1/2 piccolo (105g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato

4 1/2 tazza (510g)

olio

3 cucchiaino (45mL)

salsiccia vegana

6 salsiccia (600g)

cipolla, affettato sottilmente

3 piccolo (210g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola

1 1/2 bustina (111g)

cetriolo, affettato

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola

3 bustina (222g)

cetriolo, affettato

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)
polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 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 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cioccolato fondente

4 quadretto(i) - 239 kcal ● 3g proteine ● 17g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
8 quadrato/i (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lo Mein con tofu

790 kcal ● 39g proteine ● 37g grassi ● 61g carboidrati ● 14g fibre



tofu extra sodo
9 1/3 oz (265g)
salsa di soia (tamari)
1 3/4 cucchiaino (9mL)
acqua
7/8 tazza(e) (207mL)
olio d'oliva
3 1/2 cucchiaino (17mL)
verdure miste surgelate
9 1/3 oz (265g)
ramen dal sapore orientale
5/8 confezione con bustina aromatizzante (50g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaio, tritato (60g)
succo di lime
4 cucchiaio (60mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
2 avocado (402g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)

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.

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mais al burro

278 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
3 1/2 cucchiaino (16g)
chicchi di mais surgelati
56 cucchiaino (159g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
burro
2 1/3 cucchiaino (32g)
chicchi di mais surgelati
2 1/3 tazza (317g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Tilapia al parmigiano al grill

16 oz - 787 kcal ● 98g proteine ● 42g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano

4 cucchiaio (25g)

maionese

1 1/2 cucchiaio (23mL)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

tilapia cruda

1 lbs (448g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

sale

4 pizzico (3g)

burro, ammorbidito

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano

1/2 tazza (50g)

maionese

3 cucchiaio (45mL)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

tilapia cruda

2 lbs (896g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

sale

1 cucchiaino (6g)

burro, ammorbidito

2 cucchiaio (28g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
 2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
 3. Condisci il pesce con pepe e sale.
 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 griglia per altri 2–3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
 6. Griglia fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salmone e verdure in un'unica pentola

12 oz salmone - 1123 kcal ● 79g proteine ● 69g grassi ● 35g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salmone
3/4 lbs (340g)
pomodori schiacciati in scatola
1 1/2 tazza (363g)
aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
peperone, tagliato a strisce
1 1/2 medio (179g)
cipolla, affettato
1 1/2 piccolo (105g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1 1/2 lbs (680g)
pomodori schiacciati in scatola
3 tazza (726g)
aneto secco
1 cucchiaino (3g)
olio
3 cucchiaino (45mL)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (6g)
peperone, tagliato a strisce
3 medio (357g)
cipolla, affettato
3 piccolo (210g)

1. Scalda l'olio insieme a peperone e cipolla in una padella a fuoco medio. Friggi per circa 6-8 minuti fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi acqua, cumino e sale/pepe a piacere. Fai sobbollire per 5 minuti.
3. Adagia il salmone sopra le verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere per altri 8-10 minuti, oppure finché il salmone è cotto.
4. Guarnisci con aneto e servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)
acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.