

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

## Giorno 1

3375 kcal ● 273g proteine (32%) ● 131g grassi (35%) ● 236g carboidrati (28%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

545 kcal, 26g proteine, 44g carboidrati netti, 21g grassi



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
3 uovo(i)- 238 kcal



**Lampone**  
2 tazza(s)- 144 kcal

### Snack

370 kcal, 27g proteine, 46g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt naturale**  
2 tazza(e)- 309 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1125 kcal, 73g proteine, 76g carboidrati netti, 56g grassi



**Yogurt magro**  
2 vasetto(i)- 362 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Insalata semplice di sardine**  
531 kcal

### Cena

1065 kcal, 87g proteine, 68g carboidrati netti, 45g grassi



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
261 kcal

## Giorno 2

3375 kcal ● 273g proteine (32%) ● 131g grassi (35%) ● 236g carboidrati (28%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

545 kcal, 26g proteine, 44g carboidrati netti, 21g grassi



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
3 uovo(i)- 238 kcal



**Lampone**  
2 tazza(s)- 144 kcal

### Snack

370 kcal, 27g proteine, 46g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt naturale**  
2 tazza(e)- 309 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1125 kcal, 73g proteine, 76g carboidrati netti, 56g grassi



**Yogurt magro**  
2 vasetto(i)- 362 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Insalata semplice di sardine**  
531 kcal

### Cena

1065 kcal, 87g proteine, 68g carboidrati netti, 45g grassi



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
261 kcal

## Giorno 3

3368 kcal ● 222g proteine (26%) ● 123g grassi (33%) ● 288g carboidrati (34%) ● 55g fibre (7%)

### Colazione

480 kcal, 10g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



**Pera**  
2 pera(e)- 226 kcal



**Cavolo riccio saltato**  
91 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal

### Snack

435 kcal, 51g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
206 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 45g proteine, 131g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
171 kcal



**Pasta con spinaci e parmigiano**  
974 kcal

### Cena

1035 kcal, 56g proteine, 98g carboidrati netti, 40g grassi



**Tilapia fritta in padella**  
8 oz- 298 kcal



**Mais al burro**  
238 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
498 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 4

3334 kcal ● 243g proteine (29%) ● 92g grassi (25%) ● 318g carboidrati (38%) ● 64g fibre (8%)

### Colazione

480 kcal, 10g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



**Pera**

2 pera(e)- 226 kcal



**Cavolo riccio saltato**

91 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**

163 kcal

### Snack

435 kcal, 51g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato**

206 kcal



**Arachidi tostate**

1/4 tazza(e)- 230 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1065 kcal, 74g proteine, 109g carboidrati netti, 32g grassi



**Barbabietole**

2 barbabietole- 48 kcal



**Miscela di riso aromatizzata**

382 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**

9 oz- 635 kcal

### Cena

1080 kcal, 47g proteine, 149g carboidrati netti, 20g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**

803 kcal



**Mais al burro**

278 kcal

## Giorno 5

3428 kcal ● 220g proteine (26%) ● 123g grassi (32%) ● 303g carboidrati (35%) ● 57g fibre (7%)

### Colazione

480 kcal, 10g proteine, 49g carboidrati netti, 20g grassi



**Pera**

2 pera(e)- 226 kcal



**Cavolo riccio saltato**

91 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**

163 kcal

### Snack

435 kcal, 51g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



**Frullato proteico doppio cioccolato**

206 kcal



**Arachidi tostate**

1/4 tazza(e)- 230 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1160 kcal, 51g proteine, 94g carboidrati netti, 63g grassi



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal



**Scampi al burro e aglio**

1045 kcal

### Cena

1080 kcal, 47g proteine, 149g carboidrati netti, 20g grassi



**Ali di cavolfiore BBQ**

803 kcal



**Mais al burro**

278 kcal

## Giorno 6

3366 kcal ● 226g proteine (27%) ● 156g grassi (42%) ● 225g carboidrati (27%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 25g proteine, 57g carboidrati netti, 25g grassi



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

### Snack

370 kcal, 24g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



**Carote e hummus**  
123 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 52g proteine, 80g carboidrati netti, 49g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Kefir**  
300 kcal



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal

### Cena

1120 kcal, 65g proteine, 49g carboidrati netti, 71g grassi



**Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero**  
9 oz salmone- 948 kcal



**Riso integrale**  
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

## Giorno 7

3366 kcal ● 226g proteine (27%) ● 156g grassi (42%) ● 225g carboidrati (27%) ● 40g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 25g proteine, 57g carboidrati netti, 25g grassi



**Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro**  
249 kcal



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal

### Snack

370 kcal, 24g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



**Carote e hummus**  
123 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 52g proteine, 80g carboidrati netti, 49g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Kefir**  
300 kcal



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal

### Cena

1120 kcal, 65g proteine, 49g carboidrati netti, 71g grassi



**Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero**  
9 oz salmone- 948 kcal



**Riso integrale**  
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal

## Altro

- salsiccia vegana  
6 salsiccia (600g)
- insalata mista  
7 tazza (210g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto  
6 cucchiaino (90mL)
- polvere proteica al cioccolato  
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- lievito nutrizionale  
1 1/2 tazza (90g)
- barretta proteica (20 g di proteine)  
2 barretta (100g)

## Grassi e oli

- olio  
1 2/3 oz (51mL)
- vinaigrette balsamica  
1 cucchiaino (15mL)
- olio d'oliva  
1 1/2 oz (46mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 oz (26g)
- pepe nero  
1/4 oz (7g)
- basilico fresco  
3 foglie (2g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaino (3g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
1/2 tazza (59g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
4 barbabietta(e) (200g)
- spinaci freschi  
2 confezione 280 g (549g)
- aglio  
6 1/4 spicchio(i) (19g)
- chicchi di mais surgelati  
3 1/3 tazza (453g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
4 1/2 tazza, tritata (180g)
- pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (267g)
- cavolfiore  
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
1 1/4 tazza (183g)
- hummus  
6 cucchiaino (90g)

## Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio  
4 lattina (368g)
- tilapia cruda  
1 lbs (476g)
- gamberi crudi  
6 oz (170g)
- salmone  
18 oz (510g)

## Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- lamponi  
4 tazza (492g)
- pere  
6 medio (1068g)
- avocado  
1 3/4 avocado (352g)
- succo di frutta  
40 fl oz (1200mL)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena istantanei aromatizzati  
2 bustina (86g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
1/2 lbs (237g)
- farina 00  
1/4 tazza(e) (31g)
- riso integrale  
1/2 tazza (95g)

## Dolci

- cacao in polvere  
1 1/2 cucchiaino (8g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue  
1 1/2 tazza (429g)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- scalogni  
1 1/2 cucchiaino, tritato (15g)
- baby carote  
24 medio (240g)
- broccoli  
3 gambo (453g)
- zenzero fresco  
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

### Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
25 tazza(e) (5949mL)

### Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt magro aromatizzato  
4 contenitore (170 g) (680g)
- yogurt naturale magro  
4 tazza (980g)
- uova  
19 grande (950g)
- burro  
1 1/3 stecca (134g)
- formaggio parmigiano  
2 oz (57g)
- yogurt greco scremato, naturale  
1/2 tazza (158g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/4 tazza (68mL)
- kefir aromatizzato  
4 tazza (960mL)

- miscela di riso aromatizzato  
2/3 sacca (~160 g) (105g)

### Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
3 1/3 oz (94g)
- latte di cocco in lattina  
3/4 lattina (338mL)

### Prodotti da forno

- pane  
4 fetta (128g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### **fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**

1 bustina (43g)

#### **acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### **fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**

2 bustina (86g)

#### **acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i) - 238 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### **olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

#### **uova**

3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

#### **uova**

6 grande (300g)

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.

### Lampone

2 tazza(s) - 144 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
4 tazza (492g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pere**  
2 medio (356g)

Per tutti i 3 pasti:

**pere**  
6 medio (1068g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 1/2 tazza, tritata (180g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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.

### 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 3 pasti:

**sale**  
3 pizzico (1g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**pomodori**  
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)  
**avocado, affettato**  
3/4 avocado (151g)  
**basilico fresco, tritato**  
3 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**formaggio parmigiano**  
2 cucchiaino (10g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)  
**aglio, tritato**  
4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**formaggio parmigiano**  
4 cucchiaino (20g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**aglio, tritato**  
1 cucchiaino (3g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

## Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
32 fl oz (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt magro aromatizzato**  
2 contenitore (170 g) (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt magro aromatizzato**  
4 contenitore (170 g) (680g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata semplice di sardine

531 kcal ● 48g proteine ● 33g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto**  
3 cucchiaio (45mL)  
**sardine in scatola in olio, scolato**  
2 lattina (184g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto**  
6 cucchiaio (90mL)  
**sardine in scatola in olio, scolato**  
4 lattina (368g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaio (15mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1/2 tazza (59g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.  
Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

### Pasta con spinaci e parmigiano

974 kcal ● 35g proteine ● 35g grassi ● 118g carboidrati ● 10g fibre



**pasta secca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**burro**  
2 cucchiaino (28g)  
**spinaci freschi**  
2/3 confezione 280 g (189g)  
**formaggio parmigiano**  
1/3 tazza (33g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (3g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (53mL)  
**aglio, tritato**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Barbabietole

2 barbabietole - 48 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 barbabietole porzioni

#### Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

2 barbabietta(e) (100g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

### Miscela di riso aromatizzata

382 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 77g carboidrati ● 3g fibre



#### miscela di riso aromatizzato

2/3 sacca (~160 g) (105g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Tilapia impanata alle mandorle

9 oz - 635 kcal ● 61g proteine ● 30g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

**mandorle**  
6 cucchiaino, a lamelle (41g)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (252g)  
**farina 00**  
1/4 tazza(e) (31g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Scampi al burro e aglio

1045 kcal ● 50g proteine ● 62g grassi ● 68g carboidrati ● 3g fibre



**burro**  
3 cucchiaio (43g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/4 tazza (68mL)  
**pasta secca cruda**  
3 oz (86g)  
**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)  
**formaggio parmigiano**  
3/4 cucchiaio (4g)  
**scalogni, tritato**  
1 1/2 cucchiaio, tritato (15g)  
**aglio, tritato**  
3 spicchio (9g)  
**gamberi crudi, sgusciato e privato del budello**  
6 oz (170g)

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**kefir aromatizzato**  
2 tazza (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**kefir aromatizzato**  
4 tazza (960mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

## Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**uova, sodo e raffreddato**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**uova, sodo e raffreddato**  
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sguociale.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Yogurt naturale

2 tazza(e) - 309 kcal ● 26g proteine ● 8g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt naturale magro**  
2 tazza (490g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt naturale magro**  
4 tazza (980g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

### Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

### Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal ● 42g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

#### cacao in polvere

1/2 cucchiaino (3g)

#### yogurt greco scremato, naturale

3 cucchiaino (53g)

#### polvere proteica al cioccolato

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 3 pasti:

#### acqua

4 1/2 tazza(e) (1067mL)

#### cacao in polvere

1 1/2 cucchiaino (8g)

#### yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (158g)

#### polvere proteica al cioccolato

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

## Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

### arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 3 pasti:

### arachidi tostate

3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Carote e hummus

123 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
3 cucchiaio (45g)  
**baby carote**  
12 medio (120g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
6 cucchiaio (90g)  
**baby carote**  
24 medio (240g)

1. Servi le carote con l'hummus.

### Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
6 salsiccia (600g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

## Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Tilapia frita in padella

8 oz - 298 kcal ● 45g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (224g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

### Mais al burro

238 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**chicchi di mais surgelati**  
1 tazza (136g)

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

### Purè di patate dolci con burro

498 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



**patate dolci**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.  
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**  
3/4 tazza (215g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**lievito nutrizionale**  
3/4 tazza (45g)  
**cavolfiore**  
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**  
1 1/2 tazza (429g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (9g)  
**lievito nutrizionale**  
1 1/2 tazza (90g)  
**cavolfiore**  
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scaldi per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

### 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 cucchiaio (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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

9 oz salmone - 948 kcal ● 62g proteine ● 69g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
1/2 lbs (255g)  
**latte di cocco in lattina**  
3/8 lattina (169mL)  
**broccoli, diviso in cimette**  
1 1/2 gambo (227g)  
**zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente**  
3/4 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
18 oz (510g)  
**latte di cocco in lattina**  
3/4 lattina (338mL)  
**broccoli, diviso in cimette**  
3 gambo (453g)  
**zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente**  
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

### Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

---

## 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.
-