

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

Giorno 1 1878 kcal ● 151g proteine (32%) ● 95g grassi (46%) ● 82g carboidrati (17%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Pranzo

655 kcal, 52g proteine, 38g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Snack

295 kcal, 16g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e)- 158 kcal

Cena

640 kcal, 63g proteine, 31g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal



Patatine fritte al forno

193 kcal

Giorno 2 1866 kcal ● 130g proteine (28%) ● 106g grassi (51%) ● 79g carboidrati (17%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal

Pranzo

655 kcal, 52g proteine, 38g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Snack

295 kcal, 16g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e)- 158 kcal

Cena

630 kcal, 42g proteine, 28g carboidrati netti, 37g grassi



Patatine fritte al forno

193 kcal



Cosce di pollo al limone e olive

6 oz- 438 kcal

Giorno 3

1863 kcal ● 146g proteine (31%) ● 108g grassi (52%) ● 58g carboidrati (12%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 28g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



Albumi strapazzati

243 kcal

Snack

295 kcal, 16g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e)- 158 kcal

Pranzo

650 kcal, 59g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

8 oz- 296 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal



Spinaci saltati semplici

149 kcal

Cena

630 kcal, 42g proteine, 28g carboidrati netti, 37g grassi



Patatine fritte al forno

193 kcal



Cosce di pollo al limone e olive

6 oz- 438 kcal

Giorno 4

1865 kcal ● 197g proteine (42%) ● 87g grassi (42%) ● 49g carboidrati (10%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 28g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



Albumi strapazzati

243 kcal

Snack

260 kcal, 5g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



Chips di platano

75 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



Sedano e burro di mandorle

100 kcal

Pranzo

650 kcal, 59g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

8 oz- 296 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal



Spinaci saltati semplici

149 kcal

Cena

670 kcal, 105g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



Broccoli

2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



Costine di maiale al curry

2 1/2 costolette- 598 kcal

Giorno 5

1920 kcal ● 189g proteine (39%) ● 91g grassi (43%) ● 59g carboidrati (12%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 22g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Snack

260 kcal, 5g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



Chips di platano
75 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Sedano e burro di mandorle
100 kcal

Pranzo

650 kcal, 58g proteine, 19g carboidrati netti, 35g grassi



Picadillo cubano
527 kcal



Riso di cavolfiore
2 tazza(e)- 121 kcal

Cena

670 kcal, 105g proteine, 5g carboidrati netti, 22g grassi



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



Costine di maiale al curry
2 1/2 costolette- 598 kcal

Giorno 6

1935 kcal ● 129g proteine (27%) ● 110g grassi (51%) ● 79g carboidrati (16%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

340 kcal, 22g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Snack

290 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 15g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Pranzo

650 kcal, 58g proteine, 19g carboidrati netti, 35g grassi



Picadillo cubano
527 kcal



Riso di cavolfiore
2 tazza(e)- 121 kcal

Cena

655 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 38g grassi



Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce
294 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Giorno 7

1873 kcal ● 140g proteine (30%) ● 106g grassi (51%) ● 64g carboidrati (14%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 22g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



Frullato proteico alla fragola senza latticini
230 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Snack

290 kcal, 6g proteine, 27g carboidrati netti, 15g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Pranzo

585 kcal, 70g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal



Spaghetti di zucchine all'aglio
163 kcal

Cena

655 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 38g grassi



Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce
294 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
8 grande (400g)
- albume d'uovo
2 tazza (486g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
- olive verdi
1/2 lattina (~170 g) (110g)
- arancia
8 arancia (1232g)
- limone
1/2 grande (42g)
- fragole surgelate
1 tazza, non scongelata (148g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
1/4 lbs (124g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)
- semi di girasole
4 oz (113g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (653g)
- patate
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)
- spinaci freschi
16 tazza(e) (480g)
- aglio
6 1/4 spicchio(i) (19g)
- zucchine
3 1/2 medio (686g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- broccoli surgelati
1 1/3 lbs (597g)
- purea di pomodoro
6 oz (170g)
- peperone
3/4 medio (89g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
4 cucchiaino (23g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
- basilico fresco
9 foglie (5g)
- rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (7g)
- curry in polvere
1 1/4 cucchiaino (3g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
- paprika
2 pizzico (1g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1342g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)
- tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
8 fetta(e) (80g)
- braciola di maiale con osso
5 braciola (890g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo di pollo
1/4 tazza(e) (mL)

Snack

- chips di platano
1 oz (28g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
18 oz (510g)

- cipolla**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- patate dolci**
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
2 mazzo (340g)

Grassi e oli

- olio d'oliva**
1/4 lbs (139mL)
- olio**
1/4 lbs (105mL)
- condimento per insalata**
3 cucchiaio (45mL)

Altro

- cavolfiore surgelato**
4 tazza (454g)

Bevande

- acqua**
1 tazza(e) (235mL)
 - polvere proteica, vaniglia**
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
 - latte di mandorla non zuccherato**
1 1/2 tazza(e) (360mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Pancetta

4 fetta (fette) - 202 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
8 fetta(e) (80g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.
-

Albumi strapazzati

243 kcal ● 26g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
1 tazza (243g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
2 tazza (486g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
 3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico alla fragola senza latticini

230 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (78mL)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
latte di mandorla non zuccherato
1/2 tazza(e) (120mL)
fragole surgelate
1/3 tazza, non scongelata (49g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
1 tazza(e) (235mL)
burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
polvere proteica, vaniglia
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)
latte di mandorla non zuccherato
1 1/2 tazza(e) (360mL)
fragole surgelate
1 tazza, non scongelata (148g)

1. Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla. Aggiungi acqua se necessario per rendere il frullato meno denso.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal ● 40g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
3/4 lbs (340g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (7g)

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (38mL)
zucchine
2 1/2 medio (490g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio (4g)

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.

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Picadillo cubano

527 kcal ● 56g proteine ● 26g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)

1/2 lbs (255g)

purea di pomodoro

3 oz (85g)

cumino macinato

3 pizzico (1g)

olive verdi

6 piccolo (19g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

pomodori, tritato

3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

peperone, tritato

3/8 medio (45g)

aglio, tritato finemente

3/4 spicchio(i) (2g)

cipolla, tritato

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)

18 oz (510g)

purea di pomodoro

6 oz (170g)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (2g)

olive verdi

12 piccolo (38g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

pomodori, tritato

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

peperone, tritato

3/4 medio (89g)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

cipolla, tritato

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il manzo. Sbriciolare e cuocere fino a doratura, 8-10 minuti.
2. Unire cipolla, aglio, peperone, pomodoro e un po' di sale e pepe. (Facoltativo: aggiungere un goccio di salamoia di oliva). Cuocere 1-2 minuti.
3. Aggiungere le olive, il cumino, la passata di pomodoro e un po' di sale. Portare a sobbollire. Coprire e cuocere per circa 20 minuti fino a quando le verdure si ammorbidiscono. Servire.

Riso di cavolfiore

2 tazza(e) - 121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato

2 tazza (227g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato

4 tazza (454g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2/3 lbs (299g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Spaghetti di zucchine all'aglio

163 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
zucchine
1 medio (196g)
aglio, tritato finemente
1/2 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, giorno 2 e giorno 3

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.

Mela e burro di mandorle

1/2 mela(e) - 158 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di mandorle
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
burro di mandorle
3 cucchiaino (48g)

1. Taglia una mela e spalma il burro di mandorle uniformemente su ogni fetta.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chips di platano

75 kcal ● 0g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano
1 oz (28g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano e burro di mandorle

100 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di mandorle

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di mandorle

1 oz (28g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di mandorle lungo il centro

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale

1 cucchiaino (6g)

foglie di cavolo riccio (kale)

1 mazzo (170g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale

2 cucchiaino (12g)

foglie di cavolo riccio (kale)

2 mazzo (340g)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

pomodori
9 pomodorini (153g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
3 pizzico (2g)
olive verdi
9 grande (40g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
basilico fresco, sminuzzato
9 foglie (5g)

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

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)
olio
1 cucchiaino (15mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Cosce di pollo al limone e olive

6 oz - 438 kcal ● 39g proteine ● 29g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

3 pizzico (0g)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

limone

1/4 grande (21g)

olive verdi

1/4 lattina piccola (~60 g) (16g)

brodo di pollo

1/8 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 coscia(e) (340g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

rosmarino, essiccato

1/4 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

limone

1/2 grande (42g)

olive verdi

1/2 lattina piccola (~60 g) (32g)

brodo di pollo

1/4 tazza(e) (mL)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Asciuga le cosce di pollo con carta assorbente. Condiscile con sale e pepe e mettile in una pirofila con la pelle rivolta verso l'alto.
2. Cospargi con aglio e rosmarino e irrori con olio d'oliva. Strofini il condimento su tutti i lati delle cosce. Inserisci spicchi di limone qua e là. Lascia marinare per 15 minuti.
3. Riscalda il forno a 375°F (190°C).
4. Metti la pirofila in forno, scoperta, e arrostisci finché la pelle non si è leggermente dorata, circa 20 minuti. Cospargi le olive sul pollo e aggiungi il brodo. Copri bene e cuoci per 1 ora, fino a che la carne non è molto tenera.
5. Togli le cosce e gli spicchi di limone e disponili su un piatto.
6. Versa i succhi di cottura in una casseruola e elimina rapidamente il grasso dalla superficie. A fuoco alto, fai sobbollire velocemente finché il liquido non si è ridotto della metà. Versa i succhi sul pollo e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

5 tazza (455g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Costine di maiale al curry

2 1/2 costolette - 598 kcal ● 98g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso

2 1/2 braciola (445g)

curry in polvere

5 pizzico (1g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso

5 braciola (890g)

curry in polvere

1 1/4 cucchiaino (3g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
 2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
 3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
 4. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola con tacchino, broccoli e patata dolce

294 kcal ● 26g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

paprika
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
tacchino macinato, crudo
4 oz (113g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio, paprika, sale e pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci il tacchino macinato in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci tacchino, broccoli e patate dolci. Servi con un po' di sale e pepe in più.

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.