

# Dieta - Menù dieta da 20 g di proteine



Lista della spesa **Giorno 1** [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

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

## Giorno 1

960 kcal ● 55g proteine (23%) ● 46g grassi (43%) ● 67g carboidrati (28%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

190 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



**Panino con uova e guacamole**

1/2 panino/i- 191 kcal

### Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 13g carboidrati netti, 21g grassi



**Braciola di maiale al chipotle e miele**

155 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

204 kcal

### Cena

410 kcal, 23g proteine, 42g carboidrati netti, 15g grassi



**Clementina**

2 clementina(e)- 78 kcal



**Quesadilla cheeseburger**

1/2 quesadilla(e)- 250 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal

## Giorno 2

956 kcal ● 40g proteine (17%) ● 37g grassi (34%) ● 95g carboidrati (40%) ● 22g fibre (9%)

### Colazione

190 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



**Panino con uova e guacamole**

1/2 panino/i- 191 kcal

### Pranzo

450 kcal, 15g proteine, 55g carboidrati netti, 15g grassi



**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Padella in stile Southwest con lenticchie e patate**

320 kcal

### Cena

315 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



**Pasta di ceci con ceci**

286 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**

1/2 tazza(s)- 28 kcal

## Giorno 3

976 kcal ● 45g proteine (18%) ● 34g grassi (31%) ● 112g carboidrati (46%) ● 11g fibre (5%)

### Colazione

265 kcal, 13g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



#### Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



#### Quesadilla con uova e formaggio adatta al freezer

1/2 quesadilla(e)- 221 kcal

### Cena

370 kcal, 10g proteine, 73g carboidrati netti, 2g grassi



#### Pasta con salsa pronta

255 kcal



#### Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

345 kcal, 21g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



#### Club di pollo

1/2 panino(i)- 273 kcal



#### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

## Giorno 4

976 kcal ● 45g proteine (18%) ● 34g grassi (31%) ● 112g carboidrati (46%) ● 11g fibre (5%)

### Colazione

265 kcal, 13g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



#### Pomodori

12 pomodori- 42 kcal



#### Quesadilla con uova e formaggio adatta al freezer

1/2 quesadilla(e)- 221 kcal

### Cena

370 kcal, 10g proteine, 73g carboidrati netti, 2g grassi



#### Pasta con salsa pronta

255 kcal



#### Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

### Pranzo

345 kcal, 21g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



#### Club di pollo

1/2 panino(i)- 273 kcal



#### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

## Giorno 5

971 kcal ● 47g proteine (19%) ● 44g grassi (40%) ● 85g carboidrati (35%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

205 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal

### Pranzo

400 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Panino con insalata di tonno**  
1/2 panino(i)- 248 kcal

### Cena

370 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 10g grassi



**Spaghetti e polpette**  
368 kcal

## Giorno 6

971 kcal ● 47g proteine (19%) ● 44g grassi (40%) ● 85g carboidrati (35%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

205 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal

### Pranzo

400 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Panino con insalata di tonno**  
1/2 panino(i)- 248 kcal

### Cena

370 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 10g grassi



**Spaghetti e polpette**  
368 kcal

## Giorno 7

1003 kcal ● 41g proteine (16%) ● 40g grassi (36%) ● 98g carboidrati (39%) ● 22g fibre (9%)

### Colazione

205 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal



**Pane tostato con burro**  
1 fetta(e)- 114 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal

### Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 29g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
71 kcal



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Panino al formaggio grigliato**  
1/2 panino(i)- 248 kcal

### Cena

365 kcal, 18g proteine, 56g carboidrati netti, 2g grassi



**Pasta di lenticchie**  
252 kcal



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- ghee  
4 pizzico (2g)
- uova  
4 grande (200g)
- formaggio cheddar  
1 1/2 oz (39g)
- formaggino a bastoncino  
1 stecca (28g)
- burro  
1/4 stecca (24g)
- panna acida (sour cream)  
2 cucchiaio (24g)
- formaggio a fette  
2 1/2 oz (70g)

## Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
2 1/2 oz (71g)

## Dolci

- miele  
4 pizzico (4g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- miscela di spezie chipotle  
1 pizzico (0g)
- pepe nero  
1/2 g (1g)
- sale  
2 g (2g)
- paprika  
4 pizzico (1g)

## Bevande

- acqua  
5 cucchiaio (77mL)

## Grassi e oli

- olio  
2/3 oz (21mL)
- olio d'oliva  
3/4 oz (24mL)
- condimento per insalata  
2 oz (52mL)

## Altro

- guacamole, confezionata  
2 cucchiaio (31g)
- pasta di ceci  
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale  
4 pizzico (1g)
- Pasta di lenticchie  
2 oz (57g)

## Prodotti da forno

- pane  
2/3 lbs (320g)
- tortillas di farina  
1 3/4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (85g)
- pane naan  
1/2 pezzo/i (45g)

## Frutta e succhi di frutta

- clementine  
5 frutto (370g)
- succo di frutta  
24 fl oz (720mL)

## Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
1 1/2 oz (42g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/4 lattina/e (112g)
- lenticchie crude  
2 3/4 cucchiaio (32g)
- arachidi tostate  
1/2 tazza (67g)

## Salsicce e salumi

- Affettati di pollo  
4 oz (113g)
- polpette surgelate  
3 polpetta(e) (85g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
1/2 lbs (228g)

- maionese  
2 1/2 cucchiaino (38mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
1 2/3 tazza (240g)
  - ketchup  
1 cucchiaino (17g)
  - pomodori  
5 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (638g)
  - sottaceti dolci  
2 patatine (15g)
  - aglio  
1 3/4 spicchio(i) (5g)
  - cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)  
1/2 tazza, tritata (20g)
  - patate  
1 piccola ( $\emptyset$  4,5–5,5 cm) (92g)
  - peperone  
1/2 grande (82g)
  - peperone jalapeño  
1 peperone/i (14g)
  - lattuga romana (romaine)  
1 foglia interna (6g)
  - cetriolo  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
  - cipolla rossa  
3/4 piccolo (53g)
  - spinaci freschi  
6 tazza(e) (180g)
  - sedano crudo  
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)
- 

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
5/8 vasetto (680 g) (420g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
5 oz (142g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**guacamole, confezionata**  
1 cucchiaio (15g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaio (31g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

## 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.

## Quesadilla con uova e formaggio adatta al freezer

1/2 quesadilla(e) - 221 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tortillas di farina**  
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**formaggio cheddar**  
2 cucchiaino, grattugiata (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**formaggio cheddar**  
4 cucchiaino, grattugiata (28g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Sbatti le uova in una ciotola con un pizzico di sale/pepe fino a amalgamarle.
3. Versa le uova nella padella. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale. Rimuovi le uova dalla padella e metti da parte. Pulisci la padella.
4. Aggiungi il resto dell'olio alla padella e metti una tortilla sul fondo. Lavorando rapidamente, aggiungi le uova e il formaggio su un lato della tortilla e ripiega l'altra metà sopra. Friggi un paio di minuti per lato fino a quando la tortilla è tostato e il formaggio è sciolto. Servi.
5. Suggerimento per la preparazione: se le fai in grandi quantità, una volta cotte disponile su un piatto foderato con carta forno. Congelale rapidamente in freezer per 1-2 ore; una volta congelate trasferiscile in un sacchetto adatto al freezer e conserva nel congelatore. Per riscaldarle, estrai dal sacchetto e scalda nel microonde per 45 secondi - 1 minuto. Servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**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)

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.

### Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

## Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

**clementine**  
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Braciole di maiale al chipotle e miele

155 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



#### ghee

4 pizzico (2g)

**braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**

2 1/2 oz (71g)

#### miele

4 pizzico (4g)

**miscela di spezie chipotle**

1 pizzico (0g)

#### acqua

1/4 cucchiaino (4mL)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. Nella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. Affetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



#### pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

#### sale

1 1/4 pizzico (1g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 2/3 tazza (240g)

#### olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

#### pane naan

1/2 pezzo/i (45g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Padella in stile Southwest con lenticchie e patate

320 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



#### lenticchie crude

2 2/3 cucchiaio (32g)

#### acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

#### paprika

4 pizzico (1g)

#### panna acida (sour cream)

2 cucchiaio (24g)

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### patate, tagliato a fette sottili

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

#### peperone, privato dei semi e affettato

1/2 grande (82g)

#### peperone jalapeño, tagliato a fette

1 peperone/i (14g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nMetti lenticchie e acqua in un pentolino. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'eventuale acqua residua. Metti da parte.\r\nUngere separatamente patate e peperoni con l'olio e condisci con paprika e un po' di sale e pepe. Disponi le fette di patata su un lato di una teglia e cuoci per 10 minuti. Dopo i primi 10 minuti, aggiungi i peperoni sull'altro lato della stessa teglia. Continua la cottura di patate e peperoni per altri 20 minuti finché risultano morbidi.\r\nMescola i peperoni cotti con le lenticchie e condisci con un po' di sale e pepe. Disponi le patate sopra il composto di lenticchie e peperoni, aggiungi panna acida e jalapeño. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Club di pollo

1/2 panino(i) - 273 kcal ● 19g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Affettati di pollo**  
2 oz (57g)  
**formaggio a fette**  
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)  
**maionese**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
1/2 foglia interna (3g)  
**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**pomodori**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**Affettati di pollo**  
4 oz (113g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)  
**maionese**  
1 cucchiaino (15mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 foglia interna (6g)  
**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**pomodori**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

1. Assembla il panino secondo i tuoi gusti.

---

### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)  
**pomodori, tagliato a fette sottili**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)  
**cetriolo, tagliato a fette sottili**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)  
**pomodori, tagliato a fette sottili**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**cetriolo, tagliato a fette sottili**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 2/3 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino con insalata di tonno

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**maionese**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**tonno in scatola**  
2 1/2 oz (71g)  
**sedano crudo, tritato**  
1/4 gambo piccolo (12,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**maionese**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**tonno in scatola**  
5 oz (142g)  
**sedano crudo, tritato**  
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
  2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
  3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

#### pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

#### cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

#### cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

#### arachidi tostate

2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

#### pane

1 fetta (32g)

#### burro

1/2 cucchiaio (7g)

#### formaggio a fette

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

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 imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 clementina(e) porzioni

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Quesadilla cheeseburger

1/2 quesadilla(e) - 250 kcal ● 15g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 quesadilla(e) porzioni

**tortillas di farina**  
1/2 tortilla (Ø ~25 cm) (36g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
1 1/2 oz (42g)  
**formaggio cheddar**  
1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)  
**ketchup**  
1 cucchiaino (17g)  
**pomodori, tritato**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)  
**sottaceti dolci, tritato**  
2 patatine (15g)

1. Rosola la carne in una padella a fuoco medio fino a completa cottura. Condisci con un pizzico di sale/pepe e metti da parte.
2. Spruzza una padella grande con spray da cucina e posiziona una tortilla sul fondo.
3. Riempi un lato della tortilla con carne, formaggio, pomodori e sottaceti e ripiega l'altra metà sopra. Rosola la tortilla fino a doratura, quindi girala e rosola l'altro lato.
4. Rimuovi dalla padella e taglia a triangoli con una rotella per pizza. Servi con ketchup.

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

**formaggino a bastoncino**  
1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Pasta di ceci con ceci

286 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



#### **pasta di ceci**

1 oz (28g)

#### **olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

#### **burro**

1/4 cucchiaino (4g)

#### **lievito nutrizionale**

4 pizzico (1g)

#### **aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

#### **ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/4 lattina/e (112g)

#### **cipolla, a fette sottili**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

---

### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

#### **foglie di cavolo riccio (kale)**

1/2 tazza, tritata (20g)

#### **condimento per insalata**

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**

2 oz (57g)

**salsa per pasta**

1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**

4 oz (114g)

**salsa per pasta**

1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

---

### Succo di frutta

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



Per singolo pasto:

**succo di frutta**

8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**

16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Spaghetti e polpette

368 kcal ● 15g proteine ● 10g grassi ● 49g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**

2 oz (57g)

**salsa per pasta**

1/8 vasetto (680 g) (84g)

**polpette surgelate**

1 1/2 polpetta(e) (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**

4 oz (114g)

**salsa per pasta**

1/4 vasetto (680 g) (168g)

**polpette surgelate**

3 polpetta(e) (85g)

1. Cuocere la pasta e le polpette seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



**salsa per pasta**

1/8 vasetto (680 g) (84g)

**Pasta di lenticchie**

2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

### 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.