

# Dieta - Menu dieta da 30 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

910 kcal ● 43g proteine (19%) ● 45g grassi (45%) ● 70g carboidrati (31%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

225 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 10g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

### Cena

295 kcal, 17g proteine, 27g carboidrati netti, 11g grassi



#### Alette di pollo BBQ

4 oz- 182 kcal



#### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



#### Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal

### Pranzo

395 kcal, 13g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



#### Chowder di vongole

1 lattina(e)- 364 kcal



#### Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

## Giorno 2

1009 kcal ● 56g proteine (22%) ● 47g grassi (42%) ● 75g carboidrati (30%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

225 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 10g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

### Cena

390 kcal, 30g proteine, 32g carboidrati netti, 13g grassi



#### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

392 kcal

### Pranzo

395 kcal, 13g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



#### Chowder di vongole

1 lattina(e)- 364 kcal



#### Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal

## Giorno 3

890 kcal ● 60g proteine (27%) ● 30g grassi (30%) ● 83g carboidrati (37%) ● 11g fibre (5%)

### Colazione

235 kcal, 9g proteine, 30g carboidrati netti, 8g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



#### Cavolo riccio e uova

95 kcal

### Cena

390 kcal, 30g proteine, 32g carboidrati netti, 13g grassi



#### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

392 kcal

### Pranzo

260 kcal, 22g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



#### Riso integrale al burro

125 kcal



#### Pollo all'aglio facile

3 oz- 137 kcal

## Giorno 4

900 kcal ● 55g proteine (24%) ● 40g grassi (40%) ● 71g carboidrati (31%) ● 9g fibre (4%)

### Colazione

235 kcal, 9g proteine, 30g carboidrati netti, 8g grassi



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal



#### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



#### Cavolo riccio e uova

95 kcal

### Cena

400 kcal, 24g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi



#### Verdure miste

1/2 tazza(e)- 49 kcal



#### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



#### Cosce di pollo con funghi

3 oz- 295 kcal

### Pranzo

260 kcal, 22g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



#### Riso integrale al burro

125 kcal



#### Pollo all'aglio facile

3 oz- 137 kcal

## Giorno 5

919 kcal ● 48g proteine (21%) ● 47g grassi (46%) ● 63g carboidrati (28%) ● 13g fibre (6%)

### Colazione

235 kcal, 9g proteine, 30g carboidrati netti, 8g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Cavolo riccio e uova**  
95 kcal

### Cena

400 kcal, 24g proteine, 19g carboidrati netti, 24g grassi



**Verdure miste**  
1/2 tazza(e)- 49 kcal



**Riso integrale**  
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Cosce di pollo con funghi**  
3 oz- 295 kcal

### Pranzo

280 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1/2 panino(i)- 281 kcal

## Giorno 6

1014 kcal ● 59g proteine (23%) ● 54g grassi (48%) ● 55g carboidrati (22%) ● 18g fibre (7%)

### Colazione

245 kcal, 24g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



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



**Omelette di albumi con pomodoro e funghi**  
149 kcal



**Pane tostato con burro**  
1/2 fetta(e)- 57 kcal

### Cena

340 kcal, 23g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Pranzo

425 kcal, 13g proteine, 26g carboidrati netti, 27g grassi



**Panino con fragole, avocado e formaggio di capra**  
244 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Anacardi tostati**  
1/6 tazza(e)- 156 kcal

## Giorno 7

1014 kcal ● 59g proteine (23%) ● 54g grassi (48%) ● 55g carboidrati (22%) ● 18g fibre (7%)

### Colazione

245 kcal, 24g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Omelette di albumi con pomodoro e funghi

149 kcal



#### Pane tostato con burro

1/2 fetta(e)- 57 kcal

### Cena

340 kcal, 23g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



#### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



#### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

### Pranzo

425 kcal, 13g proteine, 26g carboidrati netti, 27g grassi



#### Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

244 kcal



#### Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



#### Anacardi tostati

1/6 tazza(e)- 156 kcal

---

## Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude  
4 oz (114g)
- tacchino macinato, crudo  
1/2 lbs (227g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
6 oz (170g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 coscia(e) (170g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue  
1 cucchiaio (17g)
- clam chowder in scatola  
2 lattina (525 g) (1038g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
5 g (5g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- aglio in polvere  
2 pizzico (1g)

## Bevande

- acqua  
1 1/4 tazza(e) (296mL)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
1/2 tazza (95g)

## Verdure e prodotti vegetali

- carote  
4 medio (244g)
- pomodori  
2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (276g)
- verdure miste surgelate  
12 3/4 oz (362g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3/4 tazza, tritata (30g)
- aglio  
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- funghi  
5 oz (137g)
- peperone  
1 grande (164g)

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
5 arancia (770g)
- succo di frutta  
12 fl oz (360mL)
- avocado  
1 1/4 avocado (251g)
- clementine  
2 frutto (148g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- fragole  
4 medio (3,2 cm diam.) (48g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
10 1/2 grande (525g)
- burro  
1/3 stecca (34g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1/2 tazza (113g)
- albume d'uovo  
4 grande (132g)
- formaggio di capra  
1 oz (28g)

## Altro

- miscela di quinoa aromatizzata  
1/2 confezione (140 g) (69g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)

## Prodotti da forno

- pangrattato  
2 cucchiaio (14g)
- pane  
4 fetta (128g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

## Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati  
6 cucchiaio (51g)

- cipolla**  
1/4 piccolo (18g)

## **Grassi e oli**

- olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)
  - olio d'oliva**  
3/4 oz (20mL)
  - condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### 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.
- 

### 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 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

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 coprile 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.
-

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Arancia

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



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

**arancia**  
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 cucchiaio, tritata (10g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3/4 tazza, tritata (30g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Clementina

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



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Omelette di albumi con pomodoro e funghi

149 kcal ● 21g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
4 cucchiaio (57g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**albume d'uovo**  
2 grande (66g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**funghi, tritato**  
2 2/3 cucchiaio, pezzi o fette (12g)  
**pomodori, tritato**  
1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1/2 tazza (113g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**albume d'uovo**  
4 grande (132g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**funghi, tritato**  
1/3 tazza, pezzi o fette (23g)  
**pomodori, tritato**  
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

1. Unisci gli albumi, i fiocchi di latte e il pepe e sbatti con una forchetta.
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto nella padella, assicurandoti che si distribuisca uniformemente nella padella, e cospargi sopra i funghi e i pomodori.
4. Cuoci fino a quando gli albumi sono opachi e rassodati. Piega una metà dell'omelette sull'altra.
5. Servi.

### Pane tostato con burro

1/2 fetta(e) - 57 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1/2 fetta (16g)  
**burro**  
4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Chowder di vongole

1 lattina(e) - 364 kcal ● 12g proteine ● 22g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**clam chowder in scatola**  
1 lattina (525 g) (519g)

Per tutti i 2 pasti:

**clam chowder in scatola**  
2 lattina (525 g) (1038g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**pomodori**  
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori**  
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Riso integrale al burro

125 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**riso integrale**  
2 cucchiaio (24g)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**pepe nero**  
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**riso integrale**  
4 cucchiaio (48g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
  2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
  3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
  4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
  5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
  6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
  7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.
- 

### Pollo all'aglio facile

3 oz - 137 kcal ● 20g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3 oz (85g)  
**pangrattato**  
1 cucchiaio (7g)  
**aglio, tritato finemente**  
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)  
**pangrattato**  
2 cucchiaio (14g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
  2. In un pentolino sciogli burro/margarina con l'aglio. Immergi i pezzi di pollo nella salsa burro/aglio, lasciando colare l'eccesso, quindi ricopri completamente con pangrattato.
  3. Disponi il pollo impanato in una teglia. Unisci eventuale salsa burro/aglio rimasta con altro pangrattato e versa il composto sui pezzi di pollo. Cuoci nel forno preriscaldato per 20-30 minuti o finché non è più rosa all'interno. Il tempo può variare a seconda dello spessore del petto di pollo.
  4. Servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

#### aglio in polvere

2 pizzico (1g)

#### avocado

1/4 avocado (50g)

#### pane

1 fetta (32g)

#### pomodori, tagliato a metà

3 cucchiaino di pomodorini (28g)

#### uova, sode e raffreddato

1 1/2 grande (75g)

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 sgusciare.
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)

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

244 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**formaggio di capra**  
1/2 oz (14g)  
**burro**  
4 pizzicco (2g)  
**avocado, affettato**  
1/4 avocado (50g)  
**fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente**  
2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente**  
4 medio (3,2 cm diam.) (48g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

---

### Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 156 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
3 cucchiaino (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
6 cucchiaino (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Alette di pollo BBQ

4 oz - 182 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

**alette di pollo con pelle, crude**  
4 oz (114g)  
**salsa barbecue**  
1 cucchiaino (17g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Disporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.
3. Cuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.
4. Opzionale: quando il pollo sta per essere pronto, scaldare la salsa barbecue in un pentolino fino a quando è calda.
5. Togliere le alette dal forno quando sono pronte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.
6. Servire.

### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**acqua**

1/6 tazza(e) (39mL)

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

4 cucchiaino (16g)

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.

## Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 carota(e) porzioni

**carote**

2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

392 kcal ● 30g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**tacchino macinato, crudo**

4 oz (113g)

**miscela di quinoa aromatizzata**

1/4 confezione (140 g) (35g)

**verdure miste surgelate**

1/4 confezione (450 g ciascuna) (113g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

2 pizzico (2g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**tacchino macinato, crudo**

1/2 lbs (227g)

**miscela di quinoa aromatizzata**

1/2 confezione (140 g) (69g)

**verdure miste surgelate**

1/2 confezione (450 g ciascuna) (227g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tacchino, sbriciolalo e rosolalo, mescolando di tanto in tanto, fino a completa cottura. Condisci con sale e pepe a piacere.
2. Nel frattempo, prepara la quinoa e le verdure miste seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto (o tienilo separato) e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
4 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
2 2/3 cucchiaino (32g)

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.

## Cosce di pollo con funghi

3 oz - 295 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**burro**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1/2 coscia(e) (85g)  
**funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**burro**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1 coscia(e) (170g)  
**funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore**  
4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/4 avocado (50g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**peperone**  
1/2 grande (82g)  
**cipolla**  
1/8 piccolo (9g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1/2 lattina (86g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**peperone**  
1 grande (164g)  
**cipolla**  
1/4 piccolo (18g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 lattina (172g)

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.
- 

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**pomodori**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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