

Dieta - Menu dieta da 40 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

988 kcal ● 67g proteine (27%) ● 52g grassi (47%) ● 50g carboidrati (20%) ● 14g fibre (6%)

Colazione

200 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 6g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

455 kcal, 41g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Pranzo

330 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 22g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i)- 248 kcal

Giorno 2

952 kcal ● 70g proteine (29%) ● 44g grassi (42%) ● 53g carboidrati (22%) ● 16g fibre (7%)

Colazione

200 kcal, 8g proteine, 27g carboidrati netti, 6g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

455 kcal, 41g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Pranzo

295 kcal, 21g proteine, 17g carboidrati netti, 15g grassi



Panino con roast beef e sottaceti

1/2 panino(i)- 227 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Giorno 3

969 kcal ● 60g proteine (25%) ● 20g grassi (19%) ● 117g carboidrati (48%) ● 19g fibre (8%)

Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

400 kcal, 26g proteine, 46g carboidrati netti, 8g grassi



Lenticchie
174 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1/2 panino(i)- 185 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Cena

405 kcal, 29g proteine, 59g carboidrati netti, 4g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1/2 patata(e)- 260 kcal



Succo di frutta
1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Giorno 4

982 kcal ● 76g proteine (31%) ● 27g grassi (25%) ● 93g carboidrati (38%) ● 16g fibre (7%)

Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

410 kcal, 42g proteine, 21g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata base di pollo e spinaci
304 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Cena

405 kcal, 29g proteine, 59g carboidrati netti, 4g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1/2 patata(e)- 260 kcal



Succo di frutta
1 1/4 tazza(e)- 143 kcal

Giorno 5

1037 kcal ● 43g proteine (17%) ● 48g grassi (42%) ● 89g carboidrati (34%) ● 20g fibre (8%)

Colazione

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 26g grassi



Patatine di patata dolce
177 kcal



Salsiccia italiana
1 salsiccia- 257 kcal

Cena

435 kcal, 21g proteine, 47g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa di lenticchie
361 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Giorno 6

978 kcal ● 51g proteine (21%) ● 49g grassi (45%) ● 70g carboidrati (29%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 7g grassi



Bastoncini di carota
3 1/2 carota(e)- 95 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
99 kcal

Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 26g grassi



Patatine di patata dolce
177 kcal



Salsiccia italiana
1 salsiccia- 257 kcal

Cena

350 kcal, 23g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



Succo di frutta
2/3 tazza(e)- 76 kcal



Bracirole di maiale al chipotle e miele
206 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 7

979 kcal ● 58g proteine (24%) ● 47g grassi (43%) ● 70g carboidrati (28%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 7g grassi



Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e)- 95 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal

Pranzo

435 kcal, 23g proteine, 29g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal



Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i)- 408 kcal

Cena

350 kcal, 23g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



Succo di frutta

2/3 tazza(e)- 76 kcal



Bracirole di maiale al chipotle e miele

206 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 avocado (377g)
- succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
- kiwi
4 frutto (276g)
- succo di frutta
42 2/3 fl oz (1280mL)
- clementine
1 frutto (74g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
4 1/4 g (4g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- dijon
1/2 cucchiaino (8g)
- aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
- paprika
1/3 cucchiaino (1g)
- origano secco
1 1/2 pizzico, foglie (0g)
- Basilico essiccato
1 1/2 pizzico, foglie (0g)
- miscela di spezie chipotle
1/3 cucchiaino (1g)
- rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
2 grande (328g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (58g)
- sottaceti
2 fette (14g)
- patate dolci
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (513g)
- spinaci freschi
2 tazza(e) (63g)
- sedano crudo
2 1/3 gambo medio (19–20 cm) (93g)
- pomodori schiacciati in scatola
1/6 lattina (68g)
- carote
7 1/3 medio (447g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 1/4 lattina (387g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)
- burro
1/2 cucchiaino (7g)
- formaggio a fette
1 2/3 oz (47g)
- uova
4 grande (200g)
- latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaino (57g)
- ghee
1/2 cucchiaino (6g)
- formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)

Prodotti da forno

- pane
9 oz (256g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
2 oz (57g)

Altro

- insalata mista
5 tazza (150g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda
2 salsicciotto (215g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
6 1/2 cucchiaino (98mL)
- olio
1 cucchiaino (14mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (20mL)

Zuppe, salse e sughi

- aglio**
1/3 spicchio(i) (1g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1/2 tazza, tritata (20g)
- funghi**
1 1/2 oz (43g)

- salsa barbecue**
2 3/4 cucchiaio (48g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
14 oz (394g)

Bevande

- acqua**
2 1/2 tazza (576mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude**
9 1/4 cucchiaio (112g)

Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**
6 2/3 oz (189g)

Dolci

- miele**
1/2 cucchiaio (9g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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 le 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

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
 2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

3 1/2 carota(e) - 95 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

carote
3 1/2 medio (214g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
7 medio (427g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal ● 10g proteine ● 6g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaino (57g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
 2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
 3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mozzarella a bastoncino

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



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino con roast beef e sottaceti

1/2 panino(i) - 227 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta(e) (32g)
roast beef affettato
2 oz (57g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (19g)
sottaceti
2 fette (14g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)

1. Assembla il panino spalmandovi della senape su una fetta di pane e aggiungendo gli altri ingredienti. Servi.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaino (48g)

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

Panino con insalata di tonno e avocado

1/2 panino(i) - 185 kcal ● 14g proteine ● 7g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pepe nero
1/4 pizzico (0g)
sale
1/4 pizzico (0g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (1mL)
avocado
1/8 avocado (25g)
pane
1 fetta (32g)
tonno in scatola, scolato
1/4 lattina (43g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (4g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Clementina

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



Dà 1 clementina(e) porzioni

clementine
1 frutto (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata base di pollo e spinaci

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



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

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 gambo di sedano porzioni

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 kiwi porzioni

kiwi

2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Patatine di patata dolce

177 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

- olio d'oliva**
1 cucchiaino (5mL)
- aglio in polvere**
1 1/3 pizzico (1g)
- paprika**
1 1/3 pizzico (0g)
- sale**
1 1/3 pizzico (1g)
- pepe nero**
2/3 pizzico, macinato (0g)
- patate dolci, pelato**
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

- olio d'oliva**
2 cucchiaino (10mL)
- aglio in polvere**
1/3 cucchiaino (1g)
- paprika**
1/3 cucchiaino (1g)
- sale**
1/3 cucchiaino (2g)
- pepe nero**
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
- patate dolci, pelato**
2/3 lbs (303g)

1. Preriscalda il forno a 200°C (400°F).
2. Taglia le patate dolci a bastoncini larghi 6-12 mm e lunghi circa 7-8 cm, e condiscile con l'olio.
3. In una ciotola piccola mescola le spezie, il sale e il pepe, e mescola con le patate dolci. Distribuiscile uniformemente su una teglia.
4. Cuoci finché non sono dorate e croccanti sul fondo, circa 15 minuti, poi gira e cuoci finché anche l'altro lato non è croccante, circa 10 minuti.
5. Servi.

Salsiccia italiana

1 salsiccia - 257 kcal ● 14g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia di maiale italiana, cruda
1 salsicciotto (108g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia di maiale italiana, cruda
2 salsicciotto (215g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. **Padella:** Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. **Forno:** Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)
funghi
1 1/2 oz (43g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
 3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e) - 260 kcal ● 27g proteine ● 3g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

4 cucchiaino (24g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (112g)

patate dolci, tagliato a metà

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2 2/3 cucchiaino (48g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

patate dolci, tagliato a metà

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta

10 fl oz (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta

20 fl oz (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa di lenticchie

361 kcal ● 18g proteine ● 10g grassi ● 41g carboidrati ● 9g fibre



origano secco

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

lenticchie crude

1/3 tazza (64g)

acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

Basilico essiccato

1 1/3 pizzico, foglie (0g)

pomodori schiacciati in scatola

1/6 lattina (68g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

cipolla, tritato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

sedano crudo, tritato

1/3 gambo medio (19–20 cm) (13g)

carote, a dadini

1/3 medio (20g)

spinaci freschi, tagliato a fette sottili

1/8 tazza(e) (3g)

aglio, tritato finemente

1/3 spicchio(i) (1g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

2/3 tazza(e) - 76 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
5 1/3 fl oz (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Braciole di maiale al chipotle e miele

206 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

ghee
1/4 cucchiaio (3g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1/4 lbs (94g)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
miscela di spezie chipotle
1 1/3 pizzico (0g)
acqua
1 cucchiaio (5mL)
olio
1/4 cucchiaio (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

ghee
1/2 cucchiaio (6g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
6 2/3 oz (189g)
miele
1/2 cucchiaio (9g)
miscela di spezie chipotle
1/3 cucchiaino (1g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. \r\nScalda 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. \r\nNella 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. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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