

# Dieta - Menu dieta da 50 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

945 kcal ● 57g proteine (24%) ● 65g grassi (62%) ● 21g carboidrati (9%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Pranzo

355 kcal, 22g proteine, 13g carboidrati netti, 23g grassi



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



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

### Cena

350 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 22g grassi



**Pollo al ranch**  
4 oz- 230 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

## Giorno 2

1028 kcal ● 53g proteine (20%) ● 72g grassi (63%) ● 26g carboidrati (10%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Avocado**  
176 kcal

### Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal



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

### Cena

350 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 22g grassi



**Pollo al ranch**  
4 oz- 230 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

## Giorno 3

979 kcal ● 61g proteine (25%) ● 58g grassi (53%) ● 42g carboidrati (17%) ● 10g fibre (4%)

### Colazione

245 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

### Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



#### Pistacchi

188 kcal



#### Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i)- 248 kcal

### Cena

300 kcal, 33g proteine, 5g carboidrati netti, 16g grassi



#### Insalata Caprese

142 kcal



#### Petto di pollo base

4 oz- 159 kcal

## Giorno 4

1071 kcal ● 63g proteine (23%) ● 58g grassi (49%) ● 63g carboidrati (23%) ● 12g fibre (4%)

### Colazione

245 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

### Pranzo

375 kcal, 22g proteine, 40g carboidrati netti, 12g grassi



#### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i)- 243 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Cena

455 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



#### Ali di pollo Buffalo

8 oz- 338 kcal

## Giorno 5

1071 kcal ● 63g proteine (23%) ● 58g grassi (49%) ● 63g carboidrati (23%) ● 12g fibre (4%)

### Colazione

245 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal

### Cena

455 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Ali di pollo Buffalo**

8 oz- 338 kcal

### Pranzo

375 kcal, 22g proteine, 40g carboidrati netti, 12g grassi



**Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia**

1/2 panino(i)- 243 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**

1 contenitore- 131 kcal

## Giorno 6

993 kcal ● 55g proteine (22%) ● 26g grassi (23%) ● 114g carboidrati (46%) ● 22g fibre (9%)

### Colazione

210 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 3g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Overnight oats proteici al caffè**

169 kcal

### Cena

325 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**

1 metà zuccina- 96 kcal



**Riso bianco**

1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal

### Pranzo

460 kcal, 19g proteine, 50g carboidrati netti, 14g grassi



**Panino da gastronomia con tacchino e hummus**

1/2 panino(i)- 175 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Arancia**

2 arancia(e)- 170 kcal

## Giorno 7

993 kcal ● 55g proteine (22%) ● 26g grassi (23%) ● 114g carboidrati (46%) ● 22g fibre (9%)

### Colazione

210 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 3g grassi



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal



**Overnight oats proteici al caffè**

169 kcal

### Pranzo

460 kcal, 19g proteine, 50g carboidrati netti, 14g grassi



**Panino da gastronomia con tacchino e hummus**

1/2 panino(i)- 175 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal



**Arancia**

2 arancia(e)- 170 kcal

### Cena

325 kcal, 19g proteine, 38g carboidrati netti, 9g grassi



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**

1 metà zuccina- 96 kcal



**Riso bianco**

1/3 tazza di riso cotto- 73 kcal

---

## Grassi e oli

- condimento ranch  
2 cucchiaio (30mL)
- olio  
2/3 oz (20mL)
- olio d'oliva  
1 1/4 cucchiaio (19mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaino (10mL)
- spray da cucina  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3/4 lbs (336g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1/2 coscia(e) (85g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 lbs (454g)

## Altro

- preparato per condimento ranch  
1/4 bustina (30 g) (7g)
- insalata mista  
3/8 confezione (155 g) (67g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
3 cucchiaio, tritato (45g)
- pomodori  
2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (288g)
- funghi  
2 oz (57g)
- zucchine  
1 grande (323g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
3 cucchiaio (45mL)
- avocado  
2 1/2 avocado (503g)
- succo di limone  
1 cucchiaino (5mL)
- clementine  
5 frutto (370g)

## Bevande

- acqua  
3/4 tazza(e) (175mL)
- polvere proteica  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- caffè, filtrato  
3 cucchiaio (44g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1 1/4 cucchiaio (18g)
- uova  
2 grande (100g)
- formaggio a fette  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- mozzarella fresca  
1 oz (28g)
- latte intero  
1/4 tazza(e) (60mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio di capra  
1 oz (28g)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
4 cucchiaino (16g)
- riso bianco a chicco lungo  
1/4 tazza (41g)

## Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)

## Prodotti da forno

- pane  
6 3/4 oz (192g)

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
3 barretta (120g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
2 cucchiaio (32g)
- hummus  
2 cucchiaio (30g)

banana  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

arancia  
4 arancia (616g)

### Spezie ed erbe aromatiche

aglio in polvere  
1/4 cucchiaino (2g)

sale  
1/4 oz (7g)

pepe nero  
2 1/2 g (2g)

basilico fresco  
2 3/4 cucchiaino di foglie intere (4g)

### Zuppe, salse e sughi

salsa Frank's Red Hot  
2 3/4 cucchiaino (41mL)

salsa per pasta  
4 cucchiaino (65g)

### Dolci

sciroppo d'acero  
2 cucchiaino (10mL)

### Cereali per la colazione

fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1/2 tazza (41g)

### Salsicce e salumi

affettati di tacchino  
4 oz (113g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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.

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## 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.

### Overnight oats proteici al caffè

169 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (5mL)  
**latte intero**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
4 cucchiaio (20g)  
**caffè, filtrato**  
1 1/2 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**sciroppo d'acero**  
2 cucchiaino (10mL)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/2 tazza (41g)  
**caffè, filtrato**  
3 cucchiaio (44g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
2. Coprire e mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Cosce di pollo con funghi

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



Dà 3 oz porzioni

**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)

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.

---

## 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.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**

4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**

1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino al formaggio grigliato

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



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**formaggio a fette**  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i) - 243 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**spray da cucina**  
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi  
ciascuna (0g)  
**banana, affettato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (32g)  
**spray da cucina**  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi  
ciascuna (0g)  
**banana, affettato**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di  
lunghezza) (118g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1/2 panino(i) - 175 kcal ● 15g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di tacchino**

2 oz (57g)

**pane**

1 fetta(e) (32g)

**hummus**

1 cucchiaio (15g)

**pomodori**

1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**olio**

1/8 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di tacchino**

4 oz (113g)

**pane**

2 fetta(e) (64g)

**hummus**

2 cucchiaio (30g)

**pomodori**

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

**insalata mista**

1/2 tazza (15g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaino, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaino, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pollo al ranch

4 oz - 230 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
1 cucchiaio (15mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 oz (112g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/8 bustina (30 g) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/4 bustina (30 g) (7g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Insalata Caprese

142 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**mozzarella fresca**  
1 oz (28g)  
**insalata mista**  
1/3 confezione (155 g) (52g)  
**basilico fresco**  
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

### Petto di pollo base

4 oz - 159 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 oz (112g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaino, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaino, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Ali di pollo Buffalo

8 oz - 338 kcal ● 29g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 lbs (454g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C).
2. Disponi le ali su una grande teglia e condiscile con sale e pepe.
3. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C). Scola i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere ali più croccanti.
4. Quando il pollo è quasi pronto, aggiungi la salsa piccante e l'olio scelto in un pentolino. Scalda e mescola.
5. Togli le ali dal forno quando sono cotte e condiscile con la salsa piccante.
6. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

1 metà zucchina - 96 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**  
2 cucchiaio (33g)  
**formaggio di capra**  
1/2 oz (14g)  
**zucchine**  
1/2 grande (162g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**zucchine**  
1 grande (323g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zucchina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zucchina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

### Riso bianco

1/3 tazza di riso cotto - 73 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**

1/4 tazza(e) (53mL)

**riso bianco a chicco lungo**

1 3/4 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**

1/2 tazza(e) (105mL)

**riso bianco a chicco lungo**

1/4 tazza (41g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
  2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
  3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
  4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
  5. Sgranare con una forchetta e servire.
-