

# Dieta - Menu dieta da 90 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** 1094 kcal ● 113g proteine (41%) ● 35g grassi (28%) ● 72g carboidrati (26%) ● 11g fibre (4%)

## Colazione

230 kcal, 14g proteine, 26g carboidrati netti, 6g grassi



### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



### Parfait con more e granola

172 kcal

## Pranzo

405 kcal, 41g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



### Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz- 300 kcal



### Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal

## Cena

460 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal

**Giorno 2** 1089 kcal ● 97g proteine (36%) ● 36g grassi (30%) ● 73g carboidrati (27%) ● 20g fibre (7%)

## Colazione

230 kcal, 14g proteine, 26g carboidrati netti, 6g grassi



### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



### Parfait con more e granola

172 kcal

## Pranzo

405 kcal, 41g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



### Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz- 300 kcal



### Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal

## Cena

455 kcal, 42g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



### Posole messicano

340 kcal



### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal

## Giorno 3

1119 kcal ● 92g proteine (33%) ● 47g grassi (38%) ● 57g carboidrati (20%) ● 24g fibre (9%)

### Colazione

185 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 12g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
101 kcal

### Pranzo

480 kcal, 36g proteine, 21g carboidrati netti, 23g grassi



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



**Broccoli arrosto**  
98 kcal



**Lenticchie**  
87 kcal

### Cena

455 kcal, 42g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



**Posole messicano**  
340 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
115 kcal

## Giorno 4

1022 kcal ● 102g proteine (40%) ● 48g grassi (42%) ● 32g carboidrati (13%) ● 14g fibre (6%)

### Colazione

185 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 12g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
101 kcal

### Pranzo

480 kcal, 36g proteine, 21g carboidrati netti, 23g grassi



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



**Broccoli arrosto**  
98 kcal



**Lenticchie**  
87 kcal

### Cena

360 kcal, 52g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Petto di pollo marinato**  
8 oz- 283 kcal

## Giorno 5

1026 kcal ● 91g proteine (36%) ● 40g grassi (35%) ● 60g carboidrati (23%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

200 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 12g grassi



[More](#)

1/2 tazza(e)- 35 kcal



[Omelette 'Fiesta' al tacchino](#)

163 kcal

### Pranzo

450 kcal, 41g proteine, 32g carboidrati netti, 15g grassi



[Lenticchie](#)

174 kcal



[Broccoli al burro](#)

2/3 tazza(e)- 89 kcal



[Pollo teriyaki](#)

4 oz- 190 kcal

### Cena

375 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



[Polpettone in stile Southwest](#)

1 polpettoni- 279 kcal



[Barbabietole](#)

4 barbabietole- 96 kcal

## Giorno 6

1088 kcal ● 97g proteine (36%) ● 44g grassi (36%) ● 63g carboidrati (23%) ● 14g fibre (5%)

### Colazione

200 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 12g grassi



[More](#)

1/2 tazza(e)- 35 kcal



[Omelette 'Fiesta' al tacchino](#)

163 kcal

### Pranzo

450 kcal, 41g proteine, 32g carboidrati netti, 15g grassi



[Lenticchie](#)

174 kcal



[Broccoli al burro](#)

2/3 tazza(e)- 89 kcal



[Pollo teriyaki](#)

4 oz- 190 kcal

### Cena

440 kcal, 43g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



[Gulasch ungherese](#)

345 kcal



[Riso al brodo di ossa](#)

92 kcal

## Giorno 7

1039 kcal ● 101g proteine (39%) ● 49g grassi (43%) ● 36g carboidrati (14%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

200 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 12g grassi



#### More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



#### Omelette 'Fiesta' al tacchino

163 kcal

### Pranzo

405 kcal, 45g proteine, 6g carboidrati netti, 20g grassi



#### Braciola di maiale al ranch

1 braciola/e- 345 kcal



#### Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal

### Cena

440 kcal, 43g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



#### Gulasch ungherese

345 kcal



#### Riso al brodo di ossa

92 kcal

---

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (376g)
- patate dolci  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1/4 lbs (125g)
- funghi  
4 oz (113g)
- broccoli surgelati  
2 lbs (871g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
4 barbabietta(e) (200g)
- concentrato di pomodoro  
1/4 lattina (170 g) (43g)
- cipolla  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- aglio  
1/4 spicchio (1g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 oz (35mL)
- olio  
1 1/4 oz (39mL)
- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- salsa per marinare  
4 cucchiaino (60mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/2 oz (14g)
- pepe nero  
3 g (3g)
- peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (6g)
- basilico fresco  
12 foglie (6g)
- rosmarino, essiccato  
1 1/2 g (1g)
- dijon  
1/2 cucchiaino (8g)
- miscela di spezie chipotle  
1/2 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere  
5 pizzico (2g)
- cipolla in polvere  
4 pizzico (1g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
2 1/4 lbs (1015g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 coscia(e) (170g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
3/4 tazza (210g)
- burro  
1/4 stecca (33g)
- formaggino a bastoncino  
2 stecca (56g)
- uova  
5 grande (250g)
- formaggio  
1 3/4 oz (49g)

## Cereali per la colazione

- granola  
6 cucchiaino (34g)

## Altro

- insalata mista  
1 3/4 tazza (53g)
- pomodori stufati con peperoni e spezie  
3/4 lattina (~425 g) (315g)
- salsa teriyaki  
4 cucchiaino (60mL)
- brodo di ossa di pollo  
1/2 tazza/e (mL)
- preparato per condimento ranch  
1/8 bustina (30 g) (4g)

## Prodotti da forno

- panini Kaiser  
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- pane  
1/2 fetta (16g)

## Bevande

- acqua  
1/4 gallone (1114mL)

## Prodotti a base di maiale

aceto balsamico  
1 cucchiaino (5mL)

paprika  
1/2 cucchiaino (3g)

### Frutta e succhi di frutta

olive verdi  
12 grande (53g)

succo di frutta  
8 fl oz (240mL)

more  
2 tazza (270g)

avocado  
1/2 avocado (101g)

limone  
1/2 piccolo (29g)

filetto di maiale, crudo  
3/4 lbs (340g)

braciola di lonza di maiale, senza osso, crude  
1 braciola (185g)

### Cereali e pasta

hominy bianco  
3/4 lattina (440 g) (330g)

riso bianco a chicco lungo  
4 cucchiaino (46g)

### Legumi e prodotti a base di legumi

lenticchie crude  
3/4 tazza (144g)

### Zuppe, salse e sughi

salsa (salsa a base di pomodoro)  
3 cucchiaino (54g)

### Salsicce e salumi

affettati di tacchino  
3 fetta (45g)

### Prodotti a base di manzo

carne macinata di manzo (93% magra)  
5 oz (142g)

carne per spezzatino di manzo, cruda  
3/4 lbs (341g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Parfait con more e granola

172 kcal ● 13g proteine ● 6g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
6 cucchiaio (105g)  
**granola**  
3 cucchiaio (17g)  
**more, tritato grossolanamente**  
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
3/4 tazza (210g)  
**granola**  
6 cucchiaio (34g)  
**more, tritato grossolanamente**  
6 cucchiaio (54g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**acqua**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1 pizzico (0g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino, tritata (45g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**acqua**  
3 cucchiaino (45mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (5mL)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglie dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 3 pasti:

**more**  
1 1/2 tazza (216g)

1. Sciacqua le more e servi.

### Omelette 'Fiesta' al tacchino

163 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
4 pizzico (2g)  
**formaggio**  
2 cucchiaio, grattugiata (14g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1 cucchiaio (18g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**affettati di tacchino, tritato**  
1 fetta (15g)

Per tutti i 3 pasti:

**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**formaggio**  
6 cucchiaio, grattugiata (42g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
3 cucchiaio (54g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**affettati di tacchino, tritato**  
3 fetta (45g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotola piccola fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente da 15–20 cm (6–8 pollici) a fuoco medio-alto fino a che è caldo. Inclina la padella per ricoprire il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte raggiungano la superficie calda della padella.
5. Continua la cottura inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Quando la superficie superiore delle uova si è addensata e non rimangono parti liquide visibili, metti il ripieno su un lato dell'omelette.
7. Piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olive verdi**  
6 grande (26g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
6 foglie (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
12 pomodorini (204g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**olive verdi**  
12 grande (53g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
2 cucchiaino (5g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
12 foglie (6g)

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

---

### Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

**rosmarino, essiccato**

4 pizzico (1g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**rosmarino, essiccato**

1 cucchiaino (1g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**burro**  
1/4 cucchiaio (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 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**burro**  
1/2 cucchiaio (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.

---

## Broccoli arrosto

98 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
1 confezione (284g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**cipolla in polvere**  
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
2 confezione (568g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**cipolla in polvere**  
4 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

## Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaio (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.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

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.
- 

### Broccoli al burro

2/3 tazza(e) - 89 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/3 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2/3 tazza (61g)  
**pepe nero**  
1/3 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/3 tazza (121g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico (0g)  
**burro**  
4 cucchiaino (19g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

### Pollo teriyaki

4 oz - 190 kcal ● 27g proteine ● 6g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza  
ossa, crudo, a cubetti**  
4 oz (112g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaio (60mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza  
ossa, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (224g)

1. Scaldi l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Braciole di maiale al ranch

1 braciola/e - 345 kcal ● 40g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 braciola/e porzioni

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

1 braciola (185g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**preparato per condimento ranch**

1/8 bustina (30 g) (4g)

1. Preriscaldare il forno a 400 F (200 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutte le braciole di maiale.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati delle braciole e strofinare fino a quando sono completamente ricoperte.\r\nDisporre le braciole in una pirofila e cuocere per 10-15 minuti o fino a quando il maiale è completamente cotto.\r\nServire!

### Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (227g)

**pomodori**

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**dijon**

1/2 cucchiaio (8g)

**panini Kaiser**

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Posole messicano

340 kcal ● 40g proteine ● 5g grassi ● 27g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)  
**miscela di spezie chipotle**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**filetto di maiale, crudo, pulito e tagliato a bocconcini**  
6 oz (170g)  
**hominy bianco, non scolato**  
3/8 lattina (440 g) (165g)  
**pomodori stufati con peperoni e spezie, non scolato**  
3/8 lattina (~425 g) (158g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)  
**miscela di spezie chipotle**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**filetto di maiale, crudo, pulito e tagliato a bocconcini**  
3/4 lbs (340g)  
**hominy bianco, non scolato**  
3/4 lattina (440 g) (330g)  
**pomodori stufati con peperoni e spezie, non scolato**  
3/4 lattina (~425 g) (315g)

1. Scalda una casseruola grande a fuoco medio-alto. Ungi la padella con spray da cucina.
2. Cospargi il maiale uniformemente con il mix di spezie chipotle.
3. Aggiungi il maiale in padella; cuoci 4 minuti o finché non è rosolato.
4. Mescola hominy, pomodori e 1 tazza d'acqua. Porta a ebollizione; copri, riduci il fuoco e fai sobbollire 20 minuti o finché il maiale non è tenero. Aggiungi il coriandolo (opzionale).
5. Servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/4 mazzo (43g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)  
**limone, spremuto**  
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/2 mazzo (85g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**limone, spremuto**  
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

### Petto di pollo marinato

8 oz - 283 kcal ● 50g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

#### salsa per marinare

4 cucchiaino (60mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiato per assicurarti che sia ben ricoperto.
  2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
  3. COTTURA AL FORNO
  4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
  5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
  6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
  7. GRILL/GRIGLIA
  8. Preriscalda il grill.
  9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Polpettone in stile Southwest

1 polpettoni - 279 kcal ● 33g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 polpettoni porzioni

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**pane**

1/2 fetta (16g)

**carne macinata di manzo (93% magra)**

5 oz (142g)

**peperoncino in polvere**

1 pizzico (0g)

**formaggio**

1 cucchiaio, grattugiato (7g)

**acqua**

1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\n\r\nIn una ciotola media, ammolla il pane nell'acqua. Sbriciolalo con le mani finché diventa una pasta.\r\n\r\nAggiungi manzo, aglio in polvere, chili in polvere e un po' di sale e pepe nella ciotola. Mescola delicatamente fino a combinare.\r\n\r\nForma il composto in piccoli polpettoni (usa il numero di polpettoni indicato nei dettagli della ricetta).\r\n\r\nMetti i polpettoni su una teglia. Cuoci finché i polpettoni sono dorati e completamente cotti, 15-18 minuti.\r\n\r\nCon cura metti il formaggio grattugiato sopra i polpettoni. Rimetti la teglia in forno finché il formaggio si scioglie, 1-2 minuti in più. Servi.

### Barbabietole

4 barbabietole - 96 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 4 barbabietole porzioni

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**

4 barbabietta(e) (200g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Gulasch ungherese

345 kcal ● 39g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (44mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/8 lattina (170 g) (21g)  
**cipolla, affettato**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/8 spicchio (0g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
3/8 tazza(e) (89mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/4 lattina (170 g) (43g)  
**cipolla, affettato**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)  
**paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici**  
3/4 lbs (341g)

1. Scaldare l'olio in una pentola grande o in una casseruola tipo Dutch oven a fuoco medio. Cuocere le cipolle nell'olio finché non sono morbide, mescolando frequentemente. Rimuovere le cipolle e metterle da parte.
2. In una ciotola media, unire paprika, pepe e metà del sale. Rivestire i cubetti di manzo con la miscela di spezie e cuocere nella pentola delle cipolle finché non saranno rosolati su tutti i lati. Riportare le cipolle nella pentola e versare il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aglio e il sale rimanente. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 1½-2 ore, o finché la carne non è tenera.

### Riso al brodo di ossa

92 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**brodo di ossa di pollo**

1/4 tazza/e (mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo di ossa di pollo**

1/2 tazza/e (mL)

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaino (46g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.
-