

# Dieta - Menu dieta da 30 g di carboidrati



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

1549 kcal ● 149g proteine (38%) ● 93g grassi (54%) ● 22g carboidrati (6%) ● 7g fibre (2%)

### Colazione

235 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 16g grassi



#### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

### Snack

200 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 14g grassi



#### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Pranzo

520 kcal, 69g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



#### Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal



#### Fagiolini al burro

98 kcal

### Cena

595 kcal, 54g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



#### Involtino di lattuga con pollo stile jalapeño popper

2 involtino(i) di lattuga- 478 kcal



#### Formaggio

1 oz- 114 kcal

## Giorno 2

1549 kcal ● 149g proteine (38%) ● 93g grassi (54%) ● 22g carboidrati (6%) ● 7g fibre (2%)

### Colazione

235 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 16g grassi



#### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

### Snack

200 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 14g grassi



#### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Pranzo

520 kcal, 69g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



#### Petto di pollo base

10 2/3 oz- 423 kcal



#### Fagiolini al burro

98 kcal

### Cena

595 kcal, 54g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



#### Involtino di lattuga con pollo stile jalapeño popper

2 involtino(i) di lattuga- 478 kcal



#### Formaggio

1 oz- 114 kcal

## Giorno 3

1465 kcal ● 183g proteine (50%) ● 68g grassi (42%) ● 24g carboidrati (7%) ● 6g fibre (2%)

### Colazione

235 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 16g grassi



#### Pomodori

6 pomodori- 21 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

### Snack

175 kcal, 10g proteine, 10g carboidrati netti, 10g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal

### Pranzo

565 kcal, 78g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi



#### Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal



#### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

### Cena

495 kcal, 77g proteine, 6g carboidrati netti, 17g grassi



#### Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal



#### Petto di pollo marinato

12 oz- 424 kcal

## Giorno 4

1528 kcal ● 173g proteine (45%) ● 77g grassi (45%) ● 28g carboidrati (7%) ● 8g fibre (2%)

### Colazione

295 kcal, 8g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



#### Mirtilli e panna

161 kcal



#### Semi di girasole

135 kcal

### Snack

175 kcal, 10g proteine, 10g carboidrati netti, 10g grassi



#### Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



#### Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal

### Pranzo

565 kcal, 78g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi



#### Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal



#### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

### Cena

495 kcal, 77g proteine, 6g carboidrati netti, 17g grassi



#### Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal



#### Petto di pollo marinato

12 oz- 424 kcal

## Giorno 5

1473 kcal ● 90g proteine (24%) ● 108g grassi (66%) ● 20g carboidrati (6%) ● 14g fibre (4%)

### Colazione

295 kcal, 8g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



**Mirtilli e panna**  
161 kcal



**Semi di girasole**  
135 kcal

### Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal

### Pranzo

435 kcal, 30g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



**Fagiolini al burro**  
98 kcal



**Ali di pollo Buffalo**  
8 oz- 338 kcal

### Cena

555 kcal, 46g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
58 kcal



**Ali di pollo in stile indiano**  
12 oz- 495 kcal

## Giorno 6

1544 kcal ● 87g proteine (22%) ● 113g grassi (66%) ● 24g carboidrati (6%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal

### Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**  
188 kcal

### Pranzo

480 kcal, 20g proteine, 11g carboidrati netti, 37g grassi



**Salsiccia italiana**  
1 salsiccia- 257 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
100 kcal



**Riso di cavolfiore**  
2 tazza(e)- 121 kcal

### Cena

555 kcal, 46g proteine, 3g carboidrati netti, 37g grassi



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**  
58 kcal



**Ali di pollo in stile indiano**  
12 oz- 495 kcal

## Giorno 7

1492 kcal ● 96g proteine (26%) ● 105g grassi (63%) ● 22g carboidrati (6%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

325 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**

326 kcal

### Pranzo

480 kcal, 20g proteine, 11g carboidrati netti, 37g grassi



**Salsiccia italiana**

1 salsiccia- 257 kcal



**Spinaci saltati semplici**

100 kcal



**Riso di cavolfiore**

2 tazza(e)- 121 kcal

### Snack

190 kcal, 7g proteine, 6g carboidrati netti, 14g grassi



**Pistacchi**

188 kcal

### Cena

500 kcal, 55g proteine, 1g carboidrati netti, 29g grassi



**Cavolfiore tritato con spinaci al burro**

1 tazza/e- 64 kcal



**Tritato di tacchino base**

9 1/3 oz- 438 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggino a bastoncino  
2 stecca (56g)
- yogurt greco scremato, naturale  
4 cucchiaio (70g)
- formaggio cheddar  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
- formaggio cremoso (cream cheese)  
2 oz (57g)
- formaggio  
2 oz (57g)
- uova  
12 grande (600g)
- burro  
1/4 stecca (32g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/3 tazza (79mL)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
5 lbs (2290g)
- alette di pollo con pelle, crude  
2 lbs (908g)
- tacchino macinato, crudo  
9 1/3 oz (265g)

## Grassi e oli

- maionese  
2 cucchiaio (31mL)
- olio  
3 oz (93mL)
- olio d'oliva  
1 oz (32mL)
- salsa per marinare  
3/4 tazza (180mL)
- vinaigrette balsamica  
6 cucchiaio (91mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere  
4 pizzico (2g)
- pepe nero  
1/8 oz (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

- lattuga romana (romaine)  
4 foglia interna (24g)
- peperone jalapeño  
1/2 tazza, tritata (47g)
- pomodori  
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (687g)
- Fagiolini verdi surgelati  
3 1/3 tazza (403g)
- cavolini di Bruxelles  
4 oz (113g)
- spinaci freschi  
8 1/2 tazza(e) (255g)
- aglio  
2 spicchio (6g)

## Frutta e succhi di frutta

- clementine  
2 frutto (148g)
- mirtili  
1/2 tazza (74g)
- avocado  
1 avocado (201g)

## Altro

- salsa all'onion francese (french onion dip)  
4 cucchiaio (59g)
- cotenna di maiale (pork rinds)  
1 oz (28g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaio (3g)
- salsiccia di maiale italiana, cruda  
2 salsicciotto (215g)
- cavolfiore surgelato  
4 tazza (454g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
1 tazza, surgelata (106g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 1/2 oz (43g)
- pistacchi sgusciati  
3/4 tazza (92g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaino (19mL)

- sale**  
1/2 oz (15g)
  - curry in polvere**  
2 1/4 cucchiaio (14g)
  - basilico fresco**  
4 foglie (2g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

### Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Mirtilli e panna

161 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**panna da montare (heavy cream)**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**mirtilli**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**panna da montare (heavy cream)**  
1/3 tazza (80mL)  
**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

1. Metti i mirtilli in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.
- 

### Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

2 pizzico (1g)

**uova**

2 grande (100g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**pomodori**

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

**avocado, affettato**

1/2 avocado (101g)

**basilico fresco, tritato**

2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

4 pizzico (2g)

**uova**

4 grande (200g)

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**pomodori**

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

**avocado, affettato**

1 avocado (201g)

**basilico fresco, tritato**

4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
  2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
  3. Servire.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal ● 67g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2/3 lbs (299g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/3 lbs (597g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

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.
- 

### Fagiolini al burro

98 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
4 cucchiaino (18g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 1/3 tazza (161g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

3/4 lbs (340g)

**vinaigrette balsamica**

3 cucchiaio (45mL)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**miscela di erbe italiane**

3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/2 lbs (680g)

**vinaigrette balsamica**

6 cucchiaio (90mL)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**miscela di erbe italiane**

1/4 cucchiaio (3g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.  
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**pomodori**

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**pomodori**

3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (273g)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Fagiolini al burro

98 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



**burro**

2 cucchiaino (9g)

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**Fagiolini verdi surgelati**

2/3 tazza (81g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

---

### Ali di pollo Buffalo

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



Dà 8 oz porzioni

**olio**

1/4 cucchiaio (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)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**spinaci freschi**  
8 tazza(e) (240g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

### Riso di cavolfiore

2 tazza(e) - 121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cavolfiore surgelato**

2 tazza (227g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolfiore surgelato**

4 tazza (454g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### 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.

---

### Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**

2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**

4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.
- 

### Cotenna di maiale con salsa alla cipolla

134 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salsa all'onion francese (french onion dip)**  
2 cucchiaio (29g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa all'onion francese (french onion dip)**  
4 cucchiaio (59g)  
**cotenna di maiale (pork rinds)**  
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Pistacchi

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



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Involtino di lattuga con pollo stile jalapeño popper

2 involtino(i) di lattuga - 478 kcal ● 48g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaio (35g)  
**maionese**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia interna (12g)  
**formaggio cheddar**  
2 cucchiaio, grattugiata (14g)  
**formaggio cremoso (cream cheese), ammorbidito**  
1 oz (28g)  
**peperone jalapeño, privato dei semi**  
4 cucchiaio, tritata (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**maionese**  
2 cucchiaio (30mL)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia interna (24g)  
**formaggio cheddar**  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)  
**formaggio cremoso (cream cheese), ammorbidito**  
2 oz (57g)  
**peperone jalapeño, privato dei semi**  
1/2 tazza, tritata (47g)

1. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe e cuocilo in una padella antiaderente o in forno a 350°F (180°C) per 25-30 minuti fino a completa cottura. Metti da parte a raffreddare.
2. In una ciotola capiente, mescola il formaggio cremoso, lo yogurt greco, la maionese, la polvere d'aglio e i jalapeños (puoi modulare il livello di piccante eliminando o mantenendo i semi. Più semi = più piccantezza). Metti da parte.
3. Quando il pollo si è raffreddato abbastanza da poter essere maneggiato, taglialo a cubetti e aggiungilo nella ciotola. Mescola per amalgamare.
4. Incorpora delicatamente il formaggio cheddar grattugiato e aggiusta di sale/pepe a piacere.
5. Distribuisci uniformemente il composto sulle foglie di lattuga. Servi.
6. Suggerimento per meal prep: conserva il composto di insalata di pollo separatamente in un contenitore ermetico in frigorifero. Assembla gli involtini di lattuga subito prima di servire.

---

## Formaggio

1 oz - 114 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 1/3 tazza (161g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

### Petto di pollo marinato

12 oz - 424 kcal ● 76g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**salsa per marinare**  
6 cucchiaino (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (672g)  
**salsa per marinare**  
3/4 tazza (180mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

58 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
2 oz (57g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
4 oz (113g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

### Ali di pollo in stile indiano

12 oz - 495 kcal ● 44g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
3/4 lbs (341g)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**curry in polvere**  
1 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 1/2 lbs (681g)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (9g)  
**curry in polvere**  
2 1/4 cucchiaio (14g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Cavolfiore tritato con spinaci al burro

1 tazza/e - 64 kcal ● 3g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza/e porzioni

**burro**

1 cucchiaino (5g)

**cavolfiore "riso" surgelato**

16 cucchiaino, surgelato (106g)

**spinaci freschi, tritato**

1/2 tazza(e) (15g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio (3g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.\r\nQuando il cavolfiore è pronto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'aglio, il burro e un po' di sale e pepe. Mescolare bene fino a quando il burro si è sciolto.\r\nServire.

### Tritato di tacchino base

9 1/3 oz - 438 kcal ● 52g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 1/3 oz porzioni

**tacchino macinato, crudo**

9 1/3 oz (265g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.