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

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 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

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

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

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 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

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

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

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 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

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

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

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

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

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

Pranzo

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

Fagiolini al burro
98 kcal

Ali di pollo Buffalo
8 oz- 338 kcal

Snack

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

Pistacchi
188 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

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

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

Lista della spesa

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)
- [ ] mirtilli
  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)

Ricette

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 cucchiaio (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.\r\nScalda 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).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pranzo 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 cucchiaio (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 cucchiaio (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:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino 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 cucchiaio (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 arrostire 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 cucchiaio, surgelata (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.