Dieta - Menu dieta da 50 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

1525 kcal 97g proteine (26%) 99g grassi (58%) 39g carboidrati (10%) 23g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

485 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Avocado
176 kcal

Pistacchi
188 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Insalata mista semplice
203 kcal

Giorno 2

1530 kcal 108g proteine (28%) 104g grassi (61%) 28g carboidrati (7%) 14g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

490 kcal, 28g proteine, 8g carboidrati netti, 37g grassi

Cosce di pollo Buffalo
4 oz- 233 kcal

Semi di zucca
183 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Insalata mista semplice
203 kcal

Giorno 3

1483 kcal 78g proteine (21%) 104g grassi (63%) 39g carboidrati (10%) 20g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 14g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pranzo

490 kcal, 28g proteine, 8g carboidrati netti, 37g grassi

Cosce di pollo Buffalo
4 oz- 233 kcal

Semi di zucca
183 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Snack

235 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi

Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

480 kcal, 29g proteine, 11g carboidrati netti, 31g grassi

Hamburger con bacon avvolto nella lattuga
1 burger (4oz ciascuno)- 333 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Giorno 4

1532 kcal 145g proteine (38%) 82g grassi (48%) 44g carboidrati (12%) 10g fibre (3%)

Colazione

250 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Pranzo

490 kcal, 68g proteine, 4g carboidrati netti, 22g grassi

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Snack

235 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi

Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi

Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Giorno 5

1490 kcal 129g proteine (35%) 89g grassi (53%) 36g carboidrati (10%) 9g fibre (2%)

Colazione

250 kcal, 14g proteine, 5g carboidrati netti, 19g grassi

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Cavolo riccio e uova
189 kcal

Snack

130 kcal, 16g proteine, 6g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

555 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi

Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Giorno 6

1497 kcal 123g proteine (33%) 95g grassi (57%) 33g carboidrati (9%) 4g fibre (1%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pancetta
4 fetta (fette)- 202 kcal

Snack

130 kcal, 16g proteine, 6g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

555 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 39g grassi

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal

Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

535 kcal, 44g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi

Riso fritto con verdure
148 kcal

Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal

Giorno 7

1451 kcal 123g proteine (34%) 88g grassi (54%) 33g carboidrati (9%) 9g fibre (2%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 1g carboidrati netti, 22g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pancetta
4 fetta (fette)- 202 kcal

Snack

130 kcal, 16g proteine, 6g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

510 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 31g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal

Cena

535 kcal, 44g proteine, 19g carboidrati netti, 31g grassi

Riso fritto con verdure
148 kcal

Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal

Lista della spesa

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio
  6 oz (169g)
- [ ] uova
  9 1/2 grande (480g)
- [ ] latte intero
  1 1/2 tazza(e) (360mL)
- [ ] formaggio erborinato (blue cheese)
  1 oz (28g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  3 g (3g)
- [ ] pepe nero
  1/2 g (1g)
- [ ] basilico fresco
  3 foglie (2g)
- [ ] pepe al limone
  1 cucchiaio (7g)
- [ ] timo, essiccato
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] paprika
  2 pizzico (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] pomodori
  2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (309g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1 testa (631g)
- [ ] carote
  5/8 medio (38g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  3 tazza, tritata (120g)
- [ ] verdure miste surgelate
  2 tazza (270g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  3 cucchiaio (27g)
- [ ] piselli surgelati
  5 cucchiaio (40g)
- [ ] aglio
  3/8 spicchio(i) (1g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1 1/4 avocado (251g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaino (3mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] pistacchi sgusciati
  4 cucchiaio (31g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1/2 tazza (59g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  2 2/3 lbs (1195g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  1 1/2 lbs (680g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  3 1/2 cucchiaino (17mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 1/4 tazza (298mL)
- [ ] olio
  1 2/3 oz (50mL)
- [ ] condimento ranch
  4 cucchiaio (60mL)

Altro

- [ ] insalata mista
  18 tazza (540g)
- [ ] guacamole, confezionata
  6 cucchiaio (93g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1/2 lbs (227g)
- [ ] carne macinata di manzo (20% grasso)
  4 oz (113g)
- [ ] preparato per condimento ranch
  1/2 bustina (30 g) (14g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  9 fetta(e) (90g)
- [ ] spalla di maiale
  1/2 lbs (227g)

Snack

- [ ] piccola barretta di granola
  2 barretta (50g)

Legumi e prodotti a base di legumi

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1/2 lattina (~540 g) (263g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaino (19mL)
- [ ] arachidi tostate
  4 cucchiaio (37g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  2 cucchiaino (9mL)

Bevande

- [ ] polvere proteica
  1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Cereali e pasta

- [ ] riso integrale
  3 cucchiaio (38g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Formaggio

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

Per singolo pasto:

formaggio
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal 8g proteine 12g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale
3 pizzico (1g)
uova
3 grande (150g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
pomodori
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)
basilico fresco, tritato
3 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.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cavolo riccio saltato

61 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Cavolo riccio e uova

189 kcal 13g proteine 14g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal 6g proteine 6g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Pancetta

4 fetta (fette) - 202 kcal 14g proteine 16g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
8 fetta(e) (80g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal 9g proteine 3g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Avocado

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

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

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

Pistacchi

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

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo Buffalo

4 oz - 233 kcal 18g proteine 18g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaino (10mL)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
cosce di pollo con pelle
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Semi di zucca

183 kcal 9g proteine 15g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice con pomodoro

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

Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Petto di pollo base

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

Dà 10 2/3 oz porzioni

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

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.

Insalata mista semplice

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

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

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

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 coscia - 452 kcal 41g proteine 32g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)
1/2 oz (14g)
timo, essiccato
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
paprika
1 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)
1 oz (28g)
timo, essiccato
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2 coscia(e) (340g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Insalata mista semplice

102 kcal 2g proteine 7g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal 4g proteine 3g grassi 7g carboidrati 6g fibre

condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Carnitas in slow cooker

8 oz - 410 kcal 40g proteine 28g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

spalla di maiale
1/2 lbs (227g)

1. Condisci la spalla di maiale con sale e pepe.\r\nMetti il maiale nella slow cooker, copri e cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore. I tempi possono variare, quindi controlla di tanto in tanto. Il maiale dovrebbe sfilacciarsi facilmente una volta cotto. \r\nUsa due forchette per sfilacciare il maiale. Servi.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde - 261 kcal 11g proteine 22g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

formaggio
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
3/4 tazza, grattugiato (84g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio in piccoli cerchi nella padella, circa 1 cucchiaio per cialdina.
3. Cuoci per circa un minuto, finché i bordi sono croccanti ma il centro è ancora bollente e morbido.
4. Usando una spatola, trasferisci le cialdine su un piatto e lascia raffreddare e indurire per un paio di minuti.
5. Servi con guacamole.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal 3g proteine 5g grassi 15g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

129 kcal 16g proteine 4g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal 51g proteine 9g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe al limone
1 cucchiaio (7g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Insalata mista semplice

203 kcal 4g proteine 14g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
9 tazza (270g)
condimento per insalata
1/2 tazza (135mL)

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

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Hamburger con bacon avvolto nella lattuga

1 burger (4oz ciascuno) - 333 kcal 23g proteine 27g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 1 burger (4oz ciascuno) porzioni

carne macinata di manzo (20% grasso)
4 oz (113g)
lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
bacon cotto
1 fetta(e) (10g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio e cuocere il bacon fino a cottura.
2. Nel frattempo formare gli hamburger e condire tutti i lati con sale/pepe a piacere.
3. Rimuovere il bacon cotto e mettere gli hamburger nella padella. Cuocere su ciascun lato per circa 4 minuti (o fino a quando la temperatura interna raggiunge circa 160°F (70°C)).
4. Quando gli hamburger sono pronti, metterli su foglie di lattuga romana e guarnire con il bacon.
5. Servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal 6g proteine 5g grassi 11g carboidrati 10g fibre

condimento per insalata
1 cucchiaio (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal 4g proteine 1g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
2 tazza (270g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal 51g proteine 26g grassi 5g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
preparato per condimento ranch
1/2 bustina (30 g) (14g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Riso fritto con verdure

148 kcal 5g proteine 5g grassi 19g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1/3 grande (15g)
chicchi di mais surgelati
5 cucchiaino (14g)
piselli surgelati
2 1/2 cucchiaio (20g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato
1/6 spicchio(i) (1g)
riso integrale, crudo
5 cucchiaino (19g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
uova
5/8 grande (30g)
chicchi di mais surgelati
3 cucchiaio (27g)
piselli surgelati
5 cucchiaio (40g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (9mL)
aglio, tritato
3/8 spicchio(i) (1g)
riso integrale, crudo
3 cucchiaio (38g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione per cuocere il riso. Dovrebbe rendere circa 3-4 tazze una volta cotto. Lascialo raffreddare.
2. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e cuoci per circa un minuto.
3. Rompi le uova nella padella e spingile delicatamente per 1-2 minuti finché non sono appena cotte.
4. Aggiungi l'altra metà dell'olio e il riso e cuoci ancora qualche minuto. Mescola frequentemente.
5. Aggiungi il mais, i piselli e la salsa di soia e mescola per un altro 1-2 minuti.
6. Togli dal fuoco e servi.

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal 38g proteine 26g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
6 oz (170g)
timo, essiccato
1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3/4 lbs (340g)
timo, essiccato
1 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.