Dieta - Menu dieta da 55 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

1507 kcal 129g proteine (34%) 95g grassi (57%) 25g carboidrati (7%) 9g fibre (2%)

Colazione

265 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi

Pizza per colazione con base di uova
266 kcal

Pranzo

570 kcal, 66g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi

Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal

Cavoletti di Bruxelles arrosto
58 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteine, 7g carboidrati netti, 34g grassi

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Carnitas in slow cooker
8 oz- 410 kcal

Giorno 2

1507 kcal 106g proteine (28%) 100g grassi (60%) 34g carboidrati (9%) 11g fibre (3%)

Colazione

265 kcal, 17g proteine, 2g carboidrati netti, 21g grassi

Pizza per colazione con base di uova
266 kcal

Pranzo

570 kcal, 66g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi

Cosce di pollo base
12 oz- 510 kcal

Cavoletti di Bruxelles arrosto
58 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 13g carboidrati netti, 9g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Cena

505 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 40g grassi

Padellata di bratwurst
410 kcal

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Giorno 3

1497 kcal 72g proteine (19%) 105g grassi (63%) 44g carboidrati (12%) 23g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

470 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

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

Snack

265 kcal, 4g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Avocado
176 kcal

Cena

490 kcal, 38g proteine, 12g carboidrati netti, 31g grassi

Cosce di pollo con pelle al miele e senape
5 1/3 oz- 372 kcal

Cavolfiore arrosto
116 kcal

Giorno 4

1510 kcal 58g proteine (15%) 112g grassi (67%) 44g carboidrati (12%) 23g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

470 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi

Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

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

Snack

265 kcal, 4g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Avocado
176 kcal

Cena

500 kcal, 24g proteine, 12g carboidrati netti, 38g grassi

Mirtilli
1/2 tazza(e)- 47 kcal

Insalata con bacon e formaggio di capra
454 kcal

Giorno 5

1504 kcal 77g proteine (21%) 101g grassi (61%) 43g carboidrati (12%) 27g fibre (7%)

Colazione

275 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

495 kcal, 24g proteine, 17g carboidrati netti, 33g grassi

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Panino con insalata di uova, avocado e bacon
328 kcal

Snack

265 kcal, 4g proteine, 3g carboidrati netti, 23g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Avocado
176 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 29g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
49 kcal

Stufato di manzo e peperoni
420 kcal

Giorno 6

1458 kcal 89g proteine (25%) 92g grassi (57%) 48g carboidrati (13%) 21g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi

Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Pranzo

445 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 30g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Philly cheesesteak in involtini di lattuga
1 involtino(i) di lattuga- 223 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 9g carboidrati netti, 17g grassi

Semi di girasole
180 kcal

Carote e hummus
82 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 29g grassi

Insalata semplice con pomodori e carote
49 kcal

Stufato di manzo e peperoni
420 kcal

Giorno 7

1458 kcal 78g proteine (22%) 97g grassi (60%) 45g carboidrati (12%) 23g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 16g grassi

Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Pranzo

445 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 30g grassi

Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Philly cheesesteak in involtini di lattuga
1 involtino(i) di lattuga- 223 kcal

Snack

260 kcal, 11g proteine, 9g carboidrati netti, 17g grassi

Semi di girasole
180 kcal

Carote e hummus
82 kcal

Cena

470 kcal, 27g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi

Tacos di prosciutto
3 taco di prosciutto- 356 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] mirtilli rossi essiccati
  4 cucchiaino (13g)
- [ ] avocado
  3 1/2 avocado (704g)
- [ ] succo di limone
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] mirtilli
  1/2 tazza (74g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1 2/3 oz (47g)
- [ ] mandorle
  1 tazza, intera (134g)
- [ ] semi di girasole
  2 1/4 oz (65g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] spinaci freschi
  1/4 confezione 170 g (43g)
- [ ] pomodori
  2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (288g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  4 oz (113g)
- [ ] peperone
  2 grande (322g)
- [ ] cipolla
  1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (139g)
- [ ] cavolfiore
  1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  3/8 testa (262g)
- [ ] carote
  1/4 medio (15g)
- [ ] zenzero fresco
  1 1/2 cucchiaio (9g)
- [ ] aglio
  3 spicchio(i) (9g)
- [ ] baby carote
  16 medio (160g)

Grassi e oli

- [ ] vinaigrette ai lamponi e noci
  4 cucchiaino (19mL)
- [ ] olio
  1 1/2 oz (42mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] spalla di maiale
  1/2 lbs (227g)
- [ ] bacon cotto
  3 fetta(e) (30g)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 cucchiaio (3g)
- [ ] insalata mista
  2 tazza (60g)
- [ ] guacamole, confezionata
  6 cucchiaio (93g)

Salsicce e salumi

- [ ] pepperoni
  12 fette (24g)
- [ ] Bratwurst di maiale, cotta
  4 oz (113g)
- [ ] affettati di prosciutto
  3 fetta (69g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  1/3 lbs (151g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  3 g (3g)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (1g)
- [ ] paprika
  2 pizzico (1g)
- [ ] basilico fresco
  3 foglie (2g)
- [ ] senape marrone da gastronomia
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] timo, essiccato
  1/8 oz (1g)
- [ ] aglio in polvere
  1 cucchiaino (3g)

Prodotti da forno

- [ ] olio d'oliva
  1 oz (29mL)
- [ ] condimento per insalata
  3/4 cucchiaio (11mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio romano
  1/4 cucchiaio (2g)
- [ ] uova
  13 1/2 medio (599g)
- [ ] burro
  1/4 stecca (28g)
- [ ] formaggio a fette
  2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- [ ] formaggio di capra
  2 oz (57g)
- [ ] latte intero
  1 1/2 tazza(e) (360mL)
- [ ] formaggio provolone
  1 fetta(e) (28g)
- [ ] formaggio
  1 3/4 oz (49g)
- [ ] pane
  10 fetta (320g)

Dolci

- [ ] miele
  1 cucchiaino (7g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] sirloin crudo
  1 lbs (453g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  4 cucchiaio (60g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  3 cucchiaio (54g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pizza per colazione con base di uova

266 kcal 17g proteine 21g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 extra large (112g)
pomodori
4 cucchiaio, tritata (45g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
pepperoni, tagliato a metà
6 fette (12g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 extra large (224g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
pepperoni, tagliato a metà
12 fette (24g)

1. Sbatti le uova e i condimenti in una ciotola piccola.
2. Scalda l'olio scelto in una padella (assicurati che la padella sia di dimensioni adatte alla quantità di uova) a fuoco medio-alto.
3. Versa le uova nella padella e distribuiscile in uno strato uniforme sul fondo.
4. Cuoci le uova un paio di minuti, solo fino a quando il fondo inizia a rassodarsi.
5. Metti i condimenti (pomodoro, pepperoni, altre verdure a disposizione) sul composto di uova e continua la cottura fino a quando le uova sono pronte e i condimenti sono riscaldati.
6. Servire.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal 4g proteine 5g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal 15g proteine 16g grassi 14g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

aglio in polvere
2 pizzico (1g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaio di pomodorini (28g)
uova, sodo e raffreddato
1 1/2 grande (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
uova, sodo e raffreddato
3 grande (150g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciale.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo base

12 oz - 510 kcal 65g proteine 28g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal 8g proteine 18g grassi 3g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal 6g proteine 13g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di uova, avocado e bacon

328 kcal 18g proteine 20g grassi 14g carboidrati 5g fibre

sale
1 pizzico (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
uova, sodo e raffreddato
1 1/2 grande (75g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Unisci le uova, l'avocado, il sale e l'aglio in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
5. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
6. Servi.
7. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal 6g proteine 6g grassi 9g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Philly cheesesteak in involtini di lattuga

1 involtino(i) di lattuga - 223 kcal 16g proteine 16g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
formaggio provolone
1/2 fetta(e) (14g)
miscela di erbe italiane
1 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
peperone, tagliato a strisce
1/2 piccolo (37g)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
sirloin crudo, tagliato a strisce
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, tagliato a strisce
1 piccolo (74g)
cipolla, affettato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
sirloin crudo, tagliato a strisce
4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la carne e cuoci fino a quando sarà dorata e completamente cotta, circa 5-10 minuti. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte.
2. Aggiungi cipolle e peperoni nella padella con i succhi rimasti e friggi fino a quando le verdure saranno tenere, circa 10 minuti.
3. Scola eventuale liquido rimanente e rimetti la carne nella padella. Aggiungi il formaggio e mescola fino a quando si sarà sciolto. Condisci con condimento italiano e sale/pepe a piacere.
4. Distribuisci il composto di carne nelle foglie di lattuga e servi.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal 5g proteine 9g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal 2g proteine 8g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 3 pasti:

noci
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avocado

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

180 kcal 9g proteine 14g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

82 kcal 3g proteine 3g grassi 7g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaio (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal 2g proteine 6g grassi 7g carboidrati 1g fibre

mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3 pizzico (1g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Padellata di bratwurst

410 kcal 17g proteine 33g grassi 9g carboidrati 2g fibre

peperone
3/4 tazza, affettata (69g)
paprika
2 pizzico (1g)
cipolla
6 cucchiaio, affettata (43g)
Bratwurst di maiale, cotta, tagliato a fette da 0,5 pollici
4 oz (113g)

1. Scalda una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le fette di bratwurst. Copri e cuoci per circa 5 minuti fino a quando sono dorate. Rimuovi e metti da parte.
2. Elimina tutto tranne 1 cucchiaio di sugo dalla padella.
3. Aggiungi peperoni, cipolla e paprika nella padella. Cuoci per circa 5 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure sono tenere.
4. Aggiungi il bratwurst nella padella; mescola.
5. Servi.

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal 2g proteine 6g grassi 7g carboidrati 1g fibre

mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3 pizzico (1g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal 34g proteine 23g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Dà 5 1/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia
1/2 cucchiaio (8g)
miele
1 cucchiaino (7g)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, macinato (0g)
sale
2/3 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/3 lbs (151g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Cavolfiore arrosto

116 kcal 3g proteine 8g grassi 6g carboidrati 3g fibre

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
cavolfiore, tagliato a cimette
1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

mirtilli
1/2 tazza (74g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Insalata con bacon e formaggio di capra

454 kcal 23g proteine 38g grassi 3g carboidrati 2g fibre

insalata mista
2 tazza (60g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
semi di girasole
2 cucchiaino (8g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte.\r\nNel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva.\r\nQuando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata semplice con pomodori e carote

49 kcal 2g proteine 2g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaino (6mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/4 cuori (125g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)
carote, affettato
1/8 medio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Stufato di manzo e peperoni

420 kcal 36g proteine 27g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
zenzero fresco, tritato
3/4 cucchiaio (5g)
cipolla, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
sirloin crudo, tagliato a strisce sottili
6 oz (170g)
peperone, tagliato a fettine sottili
3/4 medio (89g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
zenzero fresco, tritato
1 1/2 cucchiaio (9g)
cipolla, affettato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
sirloin crudo, tagliato a strisce sottili
3/4 lbs (340g)
peperone, tagliato a fettine sottili
1 1/2 medio (179g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

1. Mettere le strisce di bistecca in una ciotola e cospargere il pepe. Mescolare per coprire.
2. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio-alto e unire i peperoni, le cipolle, lo zenzero e l'aglio, cuocendo per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferire su un piatto.
3. Mettere la bistecca nella padella e cuocere fino a quando non è dorata, circa 2-3 minuti.
4. Aggiungere le verdure nella padella e cuocere ancora per un minuto circa.
5. Servire.

Cena 6

Mangiare nei giorni giorno 7

Tacos di prosciutto

3 taco di prosciutto - 356 kcal 20g proteine 24g grassi 7g carboidrati 7g fibre

Dà 3 taco di prosciutto porzioni

affettati di prosciutto
3 fetta (69g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaio (54g)
formaggio
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

1. Usare la carta stagnola per sollevare il prosciutto e dargli la forma di una conchiglia da taco.
2. Grigliare nel forno per qualche minuto fino a renderlo croccante. Potrebbero sembrare un po' molli, ma una volta che si raffreddano per qualche minuto si induriranno.
3. Aggiungere guacamole, salsa e formaggio nelle “conchiglie”.
4. Servire.

Formaggio

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

Dà 1 oz porzioni

formaggio
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.