Dieta - Menu dieta da 65 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

1478 kcal 106g proteine (29%) 85g grassi (52%) 55g carboidrati (15%) 17g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Pranzo

535 kcal, 35g proteine, 43g carboidrati netti, 19g grassi

Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
286 kcal

Snack

185 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Cena

475 kcal, 39g proteine, 9g carboidrati netti, 30g grassi

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
300 kcal

Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Giorno 2

1508 kcal 149g proteine (39%) 92g grassi (55%) 15g carboidrati (4%) 7g fibre (2%)

Colazione

285 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 22g grassi

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

Pranzo

530 kcal, 68g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi

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

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Snack

185 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 14g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

Cena

510 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 33g grassi

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Tritato di tacchino base
8 oz- 375 kcal

Giorno 3

1453 kcal 113g proteine (31%) 78g grassi (49%) 50g carboidrati (14%) 24g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi

Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Pranzo

530 kcal, 68g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi

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

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Snack

200 kcal, 6g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Piselli sugar snap
1 tazza- 27 kcal

Cena

500 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 33g grassi

Tacos di prosciutto
4 taco di prosciutto- 474 kcal

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Giorno 4

1491 kcal 90g proteine (24%) 90g grassi (54%) 50g carboidrati (13%) 32g fibre (9%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi

Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Pranzo

565 kcal, 45g proteine, 10g carboidrati netti, 33g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

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

Snack

200 kcal, 6g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi

Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Piselli sugar snap
1 tazza- 27 kcal

Cena

500 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 33g grassi

Tacos di prosciutto
4 taco di prosciutto- 474 kcal

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Giorno 5

1505 kcal 155g proteine (41%) 65g grassi (39%) 55g carboidrati (15%) 21g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 25g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Omelette di albumi con pomodoro e funghi
149 kcal

Spinaci saltati semplici
100 kcal

Snack

195 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

565 kcal, 82g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi

Pollo in crosta di hummus
12 oz- 469 kcal

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteine, 20g carboidrati netti, 28g grassi

Pollo Southwest
4 oz- 181 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Chips e salsa
82 kcal

Giorno 6

1490 kcal 100g proteine (27%) 83g grassi (50%) 60g carboidrati (16%) 25g fibre (7%)

Colazione

250 kcal, 25g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Omelette di albumi con pomodoro e funghi
149 kcal

Spinaci saltati semplici
100 kcal

Snack

195 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

550 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 38g grassi

Wrap con prosciutto, bacon e avocado
1/2 wrap(i)- 253 kcal

Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 296 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteine, 20g carboidrati netti, 28g grassi

Pollo Southwest
4 oz- 181 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Chips e salsa
82 kcal

Giorno 7

1538 kcal 120g proteine (31%) 85g grassi (50%) 48g carboidrati (12%) 25g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 25g proteine, 6g carboidrati netti, 13g grassi

Omelette di albumi con pomodoro e funghi
149 kcal

Spinaci saltati semplici
100 kcal

Pranzo

550 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 38g grassi

Wrap con prosciutto, bacon e avocado
1/2 wrap(i)- 253 kcal

Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 296 kcal

Snack

195 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi

Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteine, 7g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata di tonno e avocado
545 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/2 oz (50mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 3/4 oz (55mL)
- [ ] vinaigrette ai lamponi e noci
  2 cucchiaino (10mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] timo, essiccato
  1 1/2 pizzico, foglie (0g)
- [ ] sale
  1/3 oz (9g)
- [ ] pepe nero
  4 g (4g)
- [ ] paprika
  1/2 cucchiaino (1g)
- [ ] miscela per taco
  1/2 cucchiaio (4g)
- [ ] aglio in polvere
  4 pizzico (2g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] aceto di mele
  1/3 cucchiaino (0mL)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1/2 vasetto (209g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  2 2/3 oz (76g)
- [ ] carote
  11 medio (674g)
- [ ] peperone
  2 grande (302g)
- [ ] cipolla
  5/6 medio (dia. 6,4 cm) (89g)
- [ ] broccoli surgelati
  5 3/4 oz (162g)
- [ ] patate dolci
  5/6 patata dolce, 12,5 cm (172g)
- [ ] piselli sugar snap
  2 tazza, intera (126g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (248g)
- [ ] funghi
  1/2 tazza, pezzi o fette (35g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1 oz (30g)
- [ ] anacardi tostati
  6 3/4 cucchiaio (57g)
- [ ] mandorle
  3/4 tazza, intera (113g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  10 grande (500g)
- [ ] formaggio
  1/3 lbs (134g)
- [ ] burro
  1 cucchiaio (14g)
- [ ] latte intero
  1 1/2 tazza(e) (360mL)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  3/4 tazza (170g)
- [ ] albume d'uovo
  6 grande (198g)
- [ ] formaggio romano
  3 pizzico (1g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  6 fetta(e) (60g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  3 avocado (578g)
- [ ] pesca
  5 media (Ø 6,8 cm) (750g)
- [ ] succo di lime
  1 1/3 fl oz (41mL)
- [ ] mirtilli rossi essiccati
  2 cucchiaino (7g)

Salsicce e salumi

- [ ] affettati di prosciutto
  2/3 lbs (297g)

Altro

- [ ] guacamole, confezionata
  1 tazza (247g)

- [ ] spinaci freschi
  1 1/3 confezione 280 g (381g)
- [ ] aglio
  1 1/2 spicchio (5g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 1/3 lbs (1483g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  1/2 lbs (227g)

- [ ] insalata mista
  1 1/4 tazza (38g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 1/4 lattina (387g)

Snack

- [ ] tortilla chips
  1 oz (28g)

Bevande

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

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  3 cucchiaio (46g)

Prodotti da forno

- [ ] tortillas di farina
  1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Omelette Southwest con bacon

287 kcal 20g proteine 22g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
uova
2 grande (100g)
bacon cotto, cotto e tritato
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
peperone
2 cucchiaio, a dadini (19g)
cipolla
2 cucchiaio, tritato (20g)
uova
4 grande (200g)
bacon cotto, cotto e tritato
4 fetta(e) (40g)

1. Sbatti le uova con un po' di sale e pepe in una ciotolina fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto fino a quando è caldo. Inclina la padella per ungere il fondo.
3. Versa il composto di uova.
4. Spingi delicatamente le parti cotte dai bordi verso il centro in modo che le uova non cotte possano raggiungere la superficie calda della padella.
5. Continua a cuocere inclinando la padella e muovendo delicatamente le parti cotte secondo necessità.
6. Dopo un paio di minuti aggiungi il peperone, la cipolla e il bacon su metà dell'omelette.
7. Continua la cottura finché non rimane più uovo crudo, poi piega l'omelette a metà e falla scivolare su un piatto.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Padellata di patate dolci per colazione

226 kcal 11g proteine 15g grassi 7g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

patate dolci
4 cucchiaio, cubetti (33g)
uova
1/2 grande (25g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 cucchiaio, tritata, cotta (30g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1/2 tazza, cubetti (67g)
uova
1 grande (50g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 tazza, tritata, cotta (60g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. In una padellina aggiungi un po' d'olio e, quando è caldo, aggiungi il pollo a cubetti. Cuoci finché è cotto, 7-10 minuti.
3. Nel frattempo, preriscalda un'altra padella piccola, adatta al forno, a fuoco medio. Quando la padella è calda, aggiungi l'olio e le patate dolci a cubetti. Condisci con un pizzico di sale e pepe e mescola di tanto in tanto finché le patate dolci non sono cotte, circa 5-7 minuti a seconda dello spessore.
4. Quando le patate sono cotte, aggiungi il pollo e mescola. Salta per altri 1-2 minuti.
5. Sposta il composto di patate creando un incavo al centro della padella. Rompi con attenzione l'uovo e versalo nell'incavo. Spolvera l'uovo con un pochino di sale e pepe.
6. Trasferisci con attenzione la padella nel forno e cuoci per circa 5 minuti per un tuorlo morbido. Se preferisci il tuorlo più sodo, cuoci per 7-8 minuti.
7. Togli dal forno, trasferisci nel piatto e guarnisci con fette di avocado.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Omelette di albumi con pomodoro e funghi

149 kcal 21g proteine 6g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
albume d'uovo
2 grande (66g)
uova
1 grande (50g)
funghi, tritato
2 2/3 cucchiaio, pezzi o fette (12g)
pomodori, tritato
1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (23g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
albume d'uovo
6 grande (198g)
uova
3 grande (150g)
funghi, tritato
1/2 tazza, pezzi o fette (35g)
pomodori, tritato
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

1. Unisci gli albumi, i fiocchi di latte e il pepe e sbatti con una forchetta.
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto nella padella, assicurandoti che si distribuisca uniformemente nella padella, e cospargi sopra i funghi e i pomodori.
4. Cuoci fino a quando gli albumi sono opachi e rassodati. Piega una metà dell'omelette sull'altra.
5. Servi.

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 3 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal 2g proteine 0g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Dà 4 carota(e) porzioni

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal 3g proteine 11g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaio (23g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

286 kcal 29g proteine 8g grassi 20g carboidrati 6g fibre

broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
paprika
2 pizzico (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
4 oz (112g)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal 1g proteine 5g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, affettato
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal 41g proteine 24g grassi 8g carboidrati 10g fibre

Dà 2 mezzo peperone(i) porzioni

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Mandorle tostate

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo in crosta di hummus

12 oz - 469 kcal 80g proteine 14g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
hummus
3 cucchiaio (46g)
paprika
1 1/2 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nAsciuga il pollo con carta assorbente e condisci con sale e pepe.\r\nMetti il pollo su una teglia foderata. Spalma l'hummus sulla parte superiore del pollo fino a coprirlo in modo uniforme. Cospargi paprika sopra l'hummus.\r\nCuoci per circa 15-20 minuti fino a quando il pollo è cotto e non è più rosa all'interno. 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.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Wrap con prosciutto, bacon e avocado

1/2 wrap(i) - 253 kcal 17g proteine 14g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
affettati di prosciutto
2 oz (57g)
tortillas di farina
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)
formaggio
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
avocado, a fette
1/8 avocado (25g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
affettati di prosciutto
4 oz (113g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon, avocado e formaggio al centro della tortilla e avvolgila. Servi.

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 296 kcal 10g proteine 24g grassi 4g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
2/3 tazza, intera (95g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal 6g proteine 5g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal 3g proteine 8g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Piselli sugar snap

1 tazza - 27 kcal 2g proteine 0g grassi 3g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap
1 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap
2 tazza, intera (126g)

1. Condire con sale se desiderato e servire crudi.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal 1g proteine 0g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

300 kcal 35g proteine 13g grassi 7g carboidrati 2g fibre

olio
2 cucchiaino (10mL)
timo, essiccato
1 1/3 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
1/3 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
2 2/3 oz (76g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1/3 lbs (149g)
carote, tagliato a fette sottili
1/3 medio (20g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal 4g proteine 16g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal 3g proteine 12g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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

Tritato di tacchino base

8 oz - 375 kcal 45g proteine 22g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tacos di prosciutto

4 taco di prosciutto - 474 kcal 27g proteine 33g grassi 9g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

affettati di prosciutto
4 fetta (92g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (72g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiato (28g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto
8 fetta (184g)
guacamole, confezionata
1 tazza (247g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/2 tazza (144g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiato (56g)

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.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo Southwest

4 oz - 181 kcal 27g proteine 6g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
miscela per taco
1/4 cucchiaio (2g)
formaggio
1/2 cucchiaio, grattugiato (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (112g)
peperone, tagliato a strisce
1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela per taco
1/2 cucchiaio (4g)
formaggio
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
peperone, tagliato a strisce
1 medio (119g)

1. Strofinare il condimento per taco uniformemente su tutti i lati del pollo.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il pollo alla padella e cuocere per circa 6-10 minuti per lato o fino a completa cottura. Rimuovere e mettere da parte.\r\nAggiungere i peperoni affettati nella padella e cuocere per circa 5 minuti fino a quando si ammorbidiscono.\r\nImpiattare i peperoni e il pollo, spolverare con formaggio sopra e servire.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal 3g proteine 18g grassi 7g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Chips e salsa

82 kcal 1g proteine 3g grassi 10g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

tortilla chips
1/2 oz (14g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
2 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
1 oz (28g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
4 cucchiaio (65g)

1. Servi la salsa con le tortilla chips.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di tonno e avocado

545 kcal 51g proteine 30g grassi 7g carboidrati 10g fibre

avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaio, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.