# Dieta - Menu dieta di 70 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

1501 kcal 99g proteine (26%) 94g grassi (56%) 52g carboidrati (14%) 14g fibre (4%)

### Colazione

295 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 16g grassi

Uovo in camicia su avocado toast
1 fetta/e di toast- 272 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

465 kcal, 36g proteine, 0g carboidrati netti, 36g grassi

Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

### Snack

210 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 11g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Tonno e cracker
142 kcal

### Cena

530 kcal, 33g proteine, 23g carboidrati netti, 31g grassi

Philly cheesesteak in involtini di lattuga
2 involtino(i) di lattuga- 445 kcal

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

## Giorno 2

1470 kcal 73g proteine (20%) 93g grassi (57%) 62g carboidrati (17%) 23g fibre (6%)

### Colazione

295 kcal, 13g proteine, 17g carboidrati netti, 16g grassi

Uovo in camicia su avocado toast
1 fetta/e di toast- 272 kcal

Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

435 kcal, 10g proteine, 10g carboidrati netti, 35g grassi

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

Bistecche di cavolo al forno con condimento
214 kcal

### Snack

210 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 11g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Tonno e cracker
142 kcal

### Cena

530 kcal, 33g proteine, 23g carboidrati netti, 31g grassi

Philly cheesesteak in involtini di lattuga
2 involtino(i) di lattuga- 445 kcal

Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

## Giorno 3

1549 kcal 90g proteine (23%) 97g grassi (57%) 56g carboidrati (14%) 22g fibre (6%)

### Colazione

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

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

### Pranzo

605 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 45g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Tacos di prosciutto
2 2/3 taco di prosciutto- 316 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

### Snack

150 kcal, 3g proteine, 11g carboidrati netti, 9g grassi

Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

### Cena

505 kcal, 41g proteine, 31g carboidrati netti, 22g grassi

Hamburger teriyaki
1 hamburger(i)- 399 kcal

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

---

## Giorno 4

1474 kcal 106g proteine (29%) 90g grassi (55%) 40g carboidrati (11%) 20g fibre (5%)

### Colazione

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

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

### Pranzo

605 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 45g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Tacos di prosciutto
2 2/3 taco di prosciutto- 316 kcal

Formaggio
1 oz- 114 kcal

### Snack

150 kcal, 3g proteine, 11g carboidrati netti, 9g grassi

Pomodorini
9 pomodorini- 32 kcal

Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

### Cena

430 kcal, 57g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi

Pollo teriyaki
8 oz- 380 kcal

Insalata semplice con pomodori e carote
49 kcal

## Giorno 5

1549 kcal 99g proteine (26%) 109g grassi (63%) 31g carboidrati (8%) 12g fibre (3%)

### Colazione

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

Omelette Southwest con bacon
287 kcal

### Pranzo

570 kcal, 43g proteine, 6g carboidrati netti, 41g grassi

Peperoni cotti
1 peperone(s)- 120 kcal

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

### Snack

155 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Gallette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Cena

535 kcal, 32g proteine, 14g carboidrati netti, 38g grassi

Bistecca con salsa allo scalogno
4 oz di bistecca- 302 kcal

Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

## Giorno 6

1502 kcal 129g proteine (34%) 95g grassi (57%) 20g carboidrati (5%) 13g fibre (3%)

### Colazione

230 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 18g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pancetta
3 fetta (fette)- 152 kcal

### Pranzo

570 kcal, 43g proteine, 6g carboidrati netti, 41g grassi

Peperoni cotti
1 peperone(s)- 120 kcal

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

### Snack

155 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Gallette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Cena

545 kcal, 64g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi

Spinaci saltati semplici
149 kcal

Pollo hasselback con caprino e spinaci
8 oz- 395 kcal

## Giorno 7

1483 kcal 122g proteine (33%) 83g grassi (50%) 42g carboidrati (11%) 19g fibre (5%)

### Colazione

230 kcal, 17g proteine, 1g carboidrati netti, 18g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pancetta
3 fetta (fette)- 152 kcal

### Snack

155 kcal, 5g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi

Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Gallette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

### Pranzo

555 kcal, 37g proteine, 28g carboidrati netti, 29g grassi

Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Semi di zucca
183 kcal

### Cena

545 kcal, 64g proteine, 4g carboidrati netti, 28g grassi

Spinaci saltati semplici
149 kcal

Pollo hasselback con caprino e spinaci
8 oz- 395 kcal

# Lista della spesa

## Verdure e prodotti vegetali

- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/4 testa (149g)
- [ ] peperone
  3 grande (504g)
- [ ] cipolla
  1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (171g)
- [ ] pomodori
  5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (633g)
- [ ] cavolo
  1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)
- [ ] cetriolo
  4 fette (28g)
- [ ] broccoli surgelati
  2 1/2 tazza (228g)
- [ ] carote
  1/8 medio (8g)
- [ ] scalogni
  1/4 scalogno (28g)
- [ ] spinaci freschi
  13 1/2 tazza(e) (405g)
- [ ] aglio
  1 1/2 spicchio (5g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggio provolone
  2 fetta(e) (56g)
- [ ] uova
  12 grande (600g)
- [ ] formaggio
  4 oz (108g)
- [ ] burro
  1 1/4 cucchiaio (18g)
- [ ] latte intero
  2/3 tazza(e) (161mL)
- [ ] formaggio erborinato (blue cheese)
  1 oz (28g)
- [ ] formaggio di capra
  2 oz (57g)

## Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 cucchiaio (3g)
- [ ] guacamole, confezionata
  10 oz (289g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1/2 lbs (227g)
- [ ] salsa teriyaki
  3 oz (75mL)

## Frutta e succhi di frutta

- [ ] arancia
  2 arancia (308g)
- [ ] succo di lime
  5/6 fl oz (25mL)
- [ ] avocado
  1 avocado (201g)
- [ ] lamponi
  1 1/2 tazza (185g)

## Prodotti da forno

- [ ] pane
  4 fetta (128g)
- [ ] cracker
  10 cracker (35g)
- [ ] panini per hamburger
  1 panino(i) (51g)

## Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaino (19mL)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1/3 tazza (96g)
- [ ] brodo vegetale
  1/8 tazza(e) (mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 oz (7g)
- [ ] pepe nero
  3 g (3g)
- [ ] aglio in polvere
  3 pizzico (1g)
- [ ] timo, essiccato
  3 pizzico, macinato (1g)
- [ ] paprika
  1 1/4 cucchiaino (3g)

## Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  1 lattina (171g)

## Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  4 cucchiaio, intera (36g)

## Grassi e oli

- [ ] olio
  2 1/4 oz (68mL)
- [ ] condimento ranch
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 3/4 oz (54mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 cucchiaino (6mL)

## Prodotti a base di manzo

- [ ] sirloin crudo
  3/4 lbs (340g)
- [ ] carne macinata di manzo (93% magra)
  6 oz (170g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  4 cucchiaio (30g)

## Salsicce e salumi

- [ ] affettati di prosciutto
  5 1/3 fetta (123g)

## Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  12 fetta(e) (120g)

## Dolci

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

## Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  1 1/2 lbs (672g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  2 coscia(e) (340g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] burro di arachidi
  3 cucchiaio (48g)

## Snack

- [ ] gallette di riso (qualsiasi gusto)
  1 1/2 torte (14g)

# Ricette

## Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uovo in camicia su avocado toast

1 fetta/e di toast - 272 kcal 12g proteine 16g grassi 14g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

**pane**
1 fetta (32g)
**uova**
1 grande (50g)
**guacamole, confezionata**
4 cucchiaio (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**
2 fetta (64g)
**uova**
2 grande (100g)
**guacamole, confezionata**
1/2 tazza (124g)

1. Sgusciare l'uovo in una piccola tazza dosatrice. Mettere da parte.\r\nPortare a ebollizione una pentola di medie dimensioni piena d'acqua, poi togliere dal fuoco.\r\nCon un utensile, creare un piccolo vortice nell'acqua e poi versare delicatamente l'uovo al centro, cuocendo per 3 minuti.\r\nNel frattempo tostare il pane e spalmarlo con guacamole.\r\nQuando l'uovo è pronto, rimuoverlo con una schiumarola e posarlo su carta assorbente per asciugarlo delicatamente.\r\nTrasferire l'uovo sopra l'avocado toast e servire.

### Pomodorini

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

Per singolo pasto:

**pomodori**
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**
12 pomodorini (204g)

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

## Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### 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 3 pasti:

**olio d'oliva**
1 cucchiaio (15mL)
**peperone**
3 cucchiaio, a dadini (28g)
**cipolla**
3 cucchiaio, tritato (30g)
**uova**
6 grande (300g)
**bacon cotto, cotto e tritato**
6 fetta(e) (60g)

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 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

3 fetta (fette) - 152 kcal 11g proteine 12g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

**bacon cotto**
3 fetta(e) (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**bacon cotto**
6 fetta(e) (60g)

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

### Cosce di pollo Buffalo

8 oz - 467 kcal 36g proteine 36g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

**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.

## Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

### Mandorle tostate

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

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**mandorle**
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Bistecche di cavolo al forno con condimento

214 kcal 3g proteine 17g grassi 7g carboidrati 5g fibre

**sale**
2 pizzico (2g)
**pepe nero**
2 pizzico, macinato (1g)
**miscela di erbe italiane**
2 pizzico (1g)
**condimento ranch**
1 cucchiaio (15mL)
**olio**
3/4 cucchiaio (11mL)
**cavolo**
1/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (179g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

## Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal 2g proteine 14g grassi 5g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

**cipolla**
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
**succo di lime**
3/4 cucchiaio (11mL)
**olio d'oliva**
1/2 cucchiaino (3mL)
**aglio in polvere**
1 1/2 pizzico (1g)
**sale**
1 1/2 pizzico (1g)
**pepe nero**
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
**avocado, a cubetti**
3/8 avocado (75g)
**pomodori, a dadini**
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
**succo di lime**
1 1/2 cucchiaio (23mL)
**olio d'oliva**
1 cucchiaino (6mL)
**aglio in polvere**
3 pizzico (1g)
**sale**
3 pizzico (2g)
**pepe nero**
3 pizzico, macinato (1g)
**avocado, a cubetti**
3/4 avocado (151g)
**pomodori, a dadini**
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

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.

### Tacos di prosciutto

2 2/3 taco di prosciutto - 316 kcal 18g proteine 22g grassi 6g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

**affettati di prosciutto**
2 2/3 fetta (61g)
**guacamole, confezionata**
1/3 tazza (82g)
**salsa (salsa a base di pomodoro)**
2 2/3 cucchiaio (48g)
**formaggio**
2 2/3 cucchiaio, grattugiato (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di prosciutto**
5 1/3 fetta (123g)
**guacamole, confezionata**
2/3 tazza (165g)
**salsa (salsa a base di pomodoro)**
1/3 tazza (96g)
**formaggio**
1/3 tazza, grattugiato (37g)

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

Per singolo pasto:

**formaggio**
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal 1g proteine 9g grassi 5g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

**olio**
2 cucchiaino (10mL)
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**
4 cucchiaino (20mL)
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**
2 grande (328g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

### 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.

## Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

### Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal 28g proteine 14g grassi 25g carboidrati 7g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

**pepe nero**
1/2 pizzico (0g)
**sale**
1/2 pizzico (0g)
**succo di lime**
1/2 cucchiaino (3mL)
**avocado**
1/4 avocado (50g)
**pane**
2 fetta (64g)
**tonno in scatola, scolato**
1/2 lattina (86g)
**cipolla, tritato finemente**
1/8 piccolo (9g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

### Semi di zucca

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

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

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.

### Tonno e cracker

142 kcal 10g proteine 6g grassi 11g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**tonno in scatola**
1 1/2 oz (43g)
**cracker**
5 cracker (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**
3 oz (85g)
**cracker**
10 cracker (35g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

**pomodori**
9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**
18 pomodorini (306g)

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

### 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 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

**lamponi**
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

### Gallette di riso con burro di arachidi

1/2 galetta(e) - 120 kcal 4g proteine 8g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**burro di arachidi**
1 cucchiaio (16g)
**gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1/2 torte (5g)

Per tutti i 3 pasti:

**burro di arachidi**
3 cucchiaio (48g)
**gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1 1/2 torte (14g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

# Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

## Philly cheesesteak in involtini di lattuga

2 involtino(i) di lattuga - 445 kcal 32g proteine 31g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**
4 foglia interna (24g)
**formaggio provolone**
2 fetta(e) (56g)
**miscela di erbe italiane**
4 pizzico (2g)
**olio**
4 cucchiaino (20mL)
**peperone, tagliato a strisce**
2 piccolo (148g)
**cipolla, affettato**
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
**sirloin crudo, tagliato a strisce**
1/2 lbs (227g)

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.

## Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal 1g proteine 0g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

**arancia**
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

# Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3

## Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal 37g proteine 15g grassi 28g carboidrati 1g fibre

Dà 1 hamburger(i) porzioni

**carne macinata di manzo (93% magra)**
6 oz (170g)
**cetriolo**
4 fette (28g)
**salsa teriyaki**
1 cucchiaio (15mL)
**panini per hamburger**
1 panino(i) (51g)
**olio**
1/4 cucchiaino (1mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

## Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**pepe nero**
3/4 pizzico (0g)
**sale**
3/4 pizzico (0g)
**broccoli surgelati**
1 1/2 tazza (137g)
**olio d'oliva**
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

# Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4

## Pollo teriyaki

8 oz - 380 kcal 55g proteine 13g grassi 11g carboidrati 0g fibre

Dà 8 oz porzioni

**olio**
1/2 cucchiaio (8mL)
**salsa teriyaki**
4 cucchiaio (60mL)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**
1/2 lbs (224g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

## Insalata semplice con pomodori e carote

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

**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)

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

## Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

### Bistecca con salsa allo scalogno

4 oz di bistecca - 302 kcal 24g proteine 21g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Dà 4 oz di bistecca porzioni

**sirloin crudo**
4 oz (113g)
**brodo vegetale**
1/8 tazza(e) (mL)
**burro**
1/4 cucchiaio (4g)
**olio**
1/4 cucchiaio (4mL)
**scalogni, tritato finemente**
1/4 scalogno (28g)

1. Condisci la bistecca su tutti i lati con sale e pepe.\r\nScalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la bistecca e cuocila al grado di cottura desiderato, 4-8 minuti per lato. Rimuovi la bistecca e lasciala riposare.\r\nAbbassa il fuoco a medio e aggiungi l'olio rimanente e gli scalogni nella padella. Mescola e cuoci per circa 2 minuti finché non sono leggermente ammorbiditi. Aggiungi il brodo vegetale e cuoci per circa 2-4 minuti fino a quando il brodo si è ridotto di circa metà. Spegni il fuoco e incorpora il burro fino a completo scioglimento.\r\nVersa la salsa allo scalogno sulla bistecca e servi.

### 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.

### Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal 5g proteine 5g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Dà 2/3 tazza(e) porzioni

**latte intero**
2/3 tazza(e) (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Spinaci saltati semplici

149 kcal 5g proteine 11g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

**pepe nero**
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
**sale**
1 1/2 pizzico (1g)
**olio d'oliva**
3/4 cucchiaio (11mL)
**spinaci freschi**
6 tazza(e) (180g)
**aglio, tagliato a dadini**
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 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.

### Pollo hasselback con caprino e spinaci

8 oz - 395 kcal 59g proteine 17g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**formaggio**
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
**paprika**
4 pizzico (1g)
**formaggio di capra**
1 oz (28g)
**spinaci freschi**
3/4 tazza(e) (23g)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
**paprika**
1 cucchiaino (2g)
**formaggio di capra**
2 oz (57g)
**spinaci freschi**
1 1/2 tazza(e) (45g)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
1 lbs (448g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e foderare una teglia con bordi con della carta stagnola.\r\nIn un pentolino a fuoco basso, aggiungere il formaggio di capra e gli spinaci e mescolare fino a quando gli spinaci appassiscono, circa un minuto. Mettere da parte.\r\nPorre il pollo sulla teglia e praticare delle incisioni lungo tutto il petto, tagliando in profondità ma senza arrivare fino in fondo.\r\nFarcire le incisioni con la miscela di spinaci.\r\nCospargere con paprika, un pizzico di sale e pepe, e formaggio grattugiato sopra, e cuocere per 20-25 minuti o fino a cottura.\r\nOpzionale: gratinare per uno o due minuti per dorare il formaggio.\r\nServire.