Dieta - Menu dieta da 85 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

1475 kcal 70g proteine (19%) 104g grassi (63%) 45g carboidrati (12%) 21g fibre (6%)

Colazione

285 kcal, 6g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi

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

Avocado
176 kcal

Pranzo

495 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi

Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi

Carote e salsa ranch
173 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi

Fagiolini al burro
196 kcal

Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal

Giorno 2

1472 kcal 81g proteine (22%) 101g grassi (62%) 41g carboidrati (11%) 18g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 6g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi

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

Avocado
176 kcal

Pranzo

495 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi

Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi

Carote e salsa ranch
173 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

450 kcal, 46g proteine, 4g carboidrati netti, 27g grassi

Tritato di tacchino base
8 oz- 375 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Giorno 3

1506 kcal 67g proteine (18%) 99g grassi (59%) 61g carboidrati (16%) 25g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 6g proteine, 4g carboidrati netti, 24g grassi

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

Avocado
176 kcal

Pranzo

480 kcal, 30g proteine, 25g carboidrati netti, 25g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Braciole di maiale glassate all'albicocca
1/2 braciola(e)- 151 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi

Carote e salsa ranch
173 kcal

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Cena

495 kcal, 24g proteine, 24g carboidrati netti, 32g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cosce di pollo con funghi
3 oz- 295 kcal

Riso integrale al burro
125 kcal

Giorno 4

1503 kcal 77g proteine (21%) 90g grassi (54%) 79g carboidrati (21%) 18g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi

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

Uova strapazzate cremose
182 kcal

Pranzo

480 kcal, 30g proteine, 25g carboidrati netti, 25g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal

Braciole di maiale glassate all'albicocca
1/2 braciola(e)- 151 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi

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

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

Cena

495 kcal, 24g proteine, 24g carboidrati netti, 32g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Cosce di pollo con funghi
3 oz- 295 kcal

Riso integrale al burro
125 kcal

Giorno 5

1444 kcal 87g proteine (24%) 77g grassi (48%) 78g carboidrati (22%) 23g fibre (6%)

Colazione

295 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi

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

Uova strapazzate cremose
182 kcal

Pranzo

495 kcal, 22g proteine, 35g carboidrati netti, 24g grassi

BLT con avocado
411 kcal

Carote e hummus
82 kcal

Snack

230 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi

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

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

Cena

425 kcal, 42g proteine, 14g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata mista semplice
203 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
6 oz- 222 kcal

Giorno 6

1475 kcal 79g proteine (22%) 83g grassi (50%) 80g carboidrati (22%) 23g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
2 mini muffin- 122 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Pranzo

495 kcal, 22g proteine, 35g carboidrati netti, 24g grassi

BLT con avocado
411 kcal

Carote e hummus
82 kcal

Snack

170 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi

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

Salsa di mele
57 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Insalata di pollo al miele e senape
277 kcal

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Giorno 7

1536 kcal 98g proteine (25%) 88g grassi (52%) 73g carboidrati (19%) 15g fibre (4%)

Colazione

270 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
2 mini muffin- 122 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

170 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi

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

Salsa di mele
57 kcal

Pranzo

555 kcal, 40g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi

Cosce di pollo al miele e senape
1 coscia(e)- 427 kcal

Carote glassate al miele
128 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteine, 19g carboidrati netti, 33g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Insalata di pollo al miele e senape
277 kcal

Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] baby carote
  52 medio (520g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  2 tazza (242g)
- [ ] pomodori
  1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (210g)
- [ ] funghi
  4 oz (113g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 mazzo (170g)
- [ ] spinaci freschi
  1/2 tazza(e) (15g)
- [ ] carote
  6 oz (170g)

Grassi e oli

- [ ] condimento ranch
  6 cucchiaio (90mL)
- [ ] olio
  1/2 oz (15mL)
- [ ] olio d'oliva
  2/3 oz (25mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/2 tazza (113mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  9 grande (450g)
- [ ] burro
  3/4 stecca (86g)
- [ ] formaggio a fette
  4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
- [ ] latte intero
  3 1/2 tazza(e) (830mL)
- [ ] formaggino a bastoncino
  2 stecca (56g)
- [ ] formaggio di capra
  2 cucchiaio (28g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] sale
  1/6 oz (6g)
- [ ] aceto balsamico
  1/4 cucchiaio (4mL)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  6 oz (170g)
- [ ] tacchino macinato, crudo
  1/2 lbs (227g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  2 coscia(e) (340g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  14 oz (395g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  14 cucchiaio, intera (125g)
- [ ] noci pecan
  1/2 tazza, metà (50g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  3 1/4 avocado (653g)
- [ ] succo di limone
  3/8 fl oz (13mL)
- [ ] limone
  1 piccolo (58g)
- [ ] purea di mele
  2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  10 fetta (320g)

Altro

- [ ] insalata mista
  9 1/2 tazza (285g)

Bevande

- [ ] acqua
  1 tazza (230mL)

Cereali e pasta

- [ ] riso integrale
  4 cucchiaio (48g)

Dolci

- [ ] marmellata di albicocche e conserve
  2 cucchiaio (40g)

- [ ] pepe al limone
  1 cucchiaino (3g)
- [ ] dijon
  5 cucchiaino (25g)
- [ ] senape marrone da gastronomia
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] timo, essiccato
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] miele
  2 oz (52g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciola di maiale con osso
  1 braciola (178g)
- [ ] bacon cotto
  4 fetta(e) (40g)

Snack

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

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  1/2 tazza (120g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

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.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

Uova strapazzate cremose

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

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

2 mini muffin - 122 kcal 9g proteine 9g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 cucchiaino (5mL)
uova
1 grande (50g)
formaggio di capra
3 cucchiaino (14g)
pomodori, tritato
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)
formaggio di capra
2 cucchiaio (28g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal 22g proteine 33g grassi 25g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
2 cucchiaio (28g)
formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

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 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal 5g proteine 15g grassi 9g carboidrati 9g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (170g)
avocado, tritato
1 avocado (201g)
limone, spremuto
1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Braciole di maiale glassate all'albicocca

1/2 braciola(e) - 151 kcal 20g proteine 4g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

aceto balsamico
3/8 cucchiaino (2mL)
marmellata di albicocche e conserve
1 cucchiaio (20g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
braciola di maiale con osso
1/2 braciola (89g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/4 cucchiaio (4mL)
marmellata di albicocche e conserve
2 cucchiaio (40g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
braciola di maiale con osso
1 braciola (178g)

1. Massaggia le braciole di maiale con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto e aggiungi le braciole finché non sono dorate, circa 6-8 minuti per lato.
3. Aggiungi la marmellata di albicocche e l'aceto balsamico in padella e gira le braciole finché non sono completamente ricoperte. Cuoci ogni lato per 1-2 minuti.
4. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

BLT con avocado

411 kcal 19g proteine 21g grassi 28g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaio (30g)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
sale
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaio (60g)
bacon cotto
4 fetta(e) (40g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
sale
2 pizzico (1g)
pane
4 fetta (128g)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Tosta il pane.
3. Spalma l'hummus sul pane.
4. Su una fetta disponi lattuga, bacon, avocado e pomodoro.
5. Condisci con sale e pepe.
6. Copri con l'altra fetta.

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo al miele e senape

1 coscia(e) - 427 kcal 39g proteine 26g grassi 9g carboidrati 1g fibre

Dà 1 coscia(e) porzioni

senape marrone da gastronomia
1/2 cucchiaio (8g)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricoprile con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

Carote glassate al miele

128 kcal 2g proteine 3g grassi 18g carboidrati 5g fibre

burro
1/4 cucchiaio (3g)
carote
6 oz (170g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
miele
1 cucchiaino (8g)
sale
3/4 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (6mL)

1. Se si usano carote intere, tagliarle a bastoncini delle dimensioni delle baby carrots.
2. In una padella ampia a fuoco medio-alto unire acqua, carote, burro, sale e miele. Cuocere coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
3. Scoprire e continuare la cottura, mescolando frequentemente per un paio di minuti fino a quando il liquido assume una consistenza sciropposa.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Servire.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Carote e salsa ranch

173 kcal 1g proteine 14g grassi 8g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

baby carote
12 medio (120g)
condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 3 pasti:

baby carote
36 medio (360g)
condimento ranch
6 cucchiaio (90mL)

1. Taglia le carote a strisce sottili. Servi con la salsa ranch per intingere.

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 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

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.

Snack 3

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.

Salsa di mele

57 kcal 0g proteine 0g grassi 12g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

purea di mele
1 contenitore da asporto (~115 g) (122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Fagiolini al burro

196 kcal 3g proteine 15g grassi 8g carboidrati 4g fibre

burro
4 cucchiaino (18g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal 32g proteine 14g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
6 oz (170g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal 1g proteine 5g grassi 4g carboidrati 2g fibre

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Cosce di pollo con funghi

3 oz - 295 kcal 21g proteine 23g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
burro
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 coscia(e) (85g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1 pizzico (0g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 coscia(e) (170g)
funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore
4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.
7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Riso integrale al burro

125 kcal 2g proteine 5g grassi 17g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaino (5g)
riso integrale
2 cucchiaio (24g)
sale
3/4 pizzico (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
3/4 cucchiaio (11g)
riso integrale
4 cucchiaio (48g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice

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

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.

Petto di pollo al limone e pepe

6 oz - 222 kcal 38g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 6 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (3g)

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.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal 7g proteine 6g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo al miele e senape

277 kcal 28g proteine 10g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

dijon
2 1/2 cucchiaino (12g)
miele
2 1/2 cucchiaino (17g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (113g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori, affettato
2 cucchiaio, affettata (23g)
avocado, tritato
1/8 avocado (25g)

Per tutti i 2 pasti:

dijon
5 cucchiaino (25g)
miele
5 cucchiaino (34g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
insalata mista
2 tazza (60g)
pomodori, affettato
4 cucchiaio, affettata (45g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

1. Sbatti insieme il miele e la senape in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Condisci il pollo con un po' di sale/pepe.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci 3-5 minuti per lato. Il tempo dipende dallo spessore dei petti di pollo.
4. Quando il pollo è quasi cotto, versa metà della salsa miele e senape sul pollo e giralo un paio di volte fino a quando è ben ricoperto. Togli il pollo dalla padella e affettalo quando è abbastanza freddo da essere maneggiato. Metti da parte.
5. Assembla l'insalata con le verdure a foglia, i pomodori e gli avocado. Versa la restante salsa miele e senape sopra e mescola. Aggiungi il pollo al piatto e servi.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal 2g proteine 18g grassi 1g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.