Dieta - Menu dieta da 95 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

1495 kcal 94g proteine (25%) 76g grassi (46%) 81g carboidrati (22%) 28g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi

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

Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

180 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 8g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal

Pranzo

520 kcal, 31g proteine, 36g carboidrati netti, 24g grassi

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

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal

Insalata di tonno e avocado
327 kcal

Giorno 2

1535 kcal 96g proteine (25%) 84g grassi (49%) 77g carboidrati (20%) 23g fibre (6%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi

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

Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

180 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 8g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal

Pranzo

560 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi

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

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Cena

490 kcal, 35g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi

Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal

Insalata di tonno e avocado
327 kcal

Giorno 3

1570 kcal 105g proteine (27%) 79g grassi (45%) 84g carboidrati (21%) 26g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi

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

Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

180 kcal, 9g proteine, 15g carboidrati netti, 8g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal

Pranzo

560 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi

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

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Cena

525 kcal, 45g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi

Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Strisce di peperone e guacamole (keto)
150 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 4

1463 kcal 121g proteine (33%) 78g grassi (48%) 40g carboidrati (11%) 30g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

515 kcal, 59g proteine, 6g carboidrati netti, 23g grassi

Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Cena

525 kcal, 45g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi

Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Strisce di peperone e guacamole (keto)
150 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 5

1442 kcal 143g proteine (40%) 70g grassi (44%) 37g carboidrati (10%) 23g fibre (6%)

Colazione

240 kcal, 9g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Clementina
2 clementina(e)- 78 kcal

Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

185 kcal, 9g proteine, 3g carboidrati netti, 15g grassi

Semi di zucca
183 kcal

Pranzo

515 kcal, 59g proteine, 6g carboidrati netti, 23g grassi

Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Cena

505 kcal, 66g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi

Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Giorno 6

1503 kcal 129g proteine (34%) 85g grassi (51%) 39g carboidrati (10%) 16g fibre (4%)

Colazione

325 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

130 kcal, 5g proteine, 9g carboidrati netti, 7g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

545 kcal, 40g proteine, 3g carboidrati netti, 40g grassi

Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

505 kcal, 66g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi

Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Giorno 7

1510 kcal 78g proteine (21%) 105g grassi (63%) 46g carboidrati (12%) 18g fibre (5%)

Colazione

325 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi

Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

130 kcal, 5g proteine, 9g carboidrati netti, 7g grassi

Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

545 kcal, 40g proteine, 3g carboidrati netti, 40g grassi

Cosce di pollo Buffalo
8 oz- 467 kcal

Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

510 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 40g grassi

Insalata mista semplice
136 kcal

Ripieno di salsiccia e mele
375 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] clementine
  9 frutto (666g)
- [ ] fragole surgelate
  2 1/4 tazza, non scongelata (335g)
- [ ] banana
  3 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (413g)
- [ ] succo di lime
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] avocado
  2 avocado (402g)
- [ ] olive verdi
  12 grande (53g)
- [ ] mele
  1/6 media (Ø 7,5 cm) (30g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggino a bastoncino
  3 stecca (84g)
- [ ] burro
  1/2 cucchiaio (7g)
- [ ] formaggio provolone
  2 fetta(e) (56g)
- [ ] uova
  6 grande (300g)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  5 1/2 fetta (176g)
- [ ] ripieno di pane di mais, condito
  1 oz (28g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  2 1/2 oz (72g)
- [ ] noci miste
  6 cucchiaio (50g)
- [ ] semi di zucca tostati, non salati
  1/2 tazza (59g)
- [ ] semi di girasole
  1 oz (28g)
- [ ] noci pecan
  1 cucchiaio, tritata (6g)

Altro

- [ ] cubetti di ghiaccio
  1 1/2 tazza(e) (210g)

Bevande

- [ ] acqua
  3 cucchiaio (45mL)
- [ ] polvere proteica
  1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1 g (1g)
- [ ] sale
  1/4 oz (8g)
- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] basilico fresco
  12 foglie (6g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 lattina (344g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] cipolla
  1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (190g)
- [ ] pomodori
  4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (570g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  4 foglia interna (24g)
- [ ] peperone
  3 grande (469g)
- [ ] cavolo collard (cavolo da costa)
  1 3/4 lbs (794g)
- [ ] aglio
  5 1/4 spicchio(i) (16g)

Grassi e oli

- [ ] condimento per insalata
  1 tazza (225mL)
- [ ] olio
  2 1/4 oz (68mL)
- [ ] olio d'oliva
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] salsa per marinare
  10 cucchiaio (151mL)

Prodotti a base di manzo

- [ ] insalata mista
  16 1/2 tazza (495g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  4 pizzico (2g)
- [ ] guacamole, confezionata
  1/2 tazza (124g)
- [ ] cosce di pollo con pelle
  1 lbs (454g)
- [ ] sirloin crudo
  1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 lbs (1348g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  2 3/4 cucchiaio (41mL)
- [ ] brodo di pollo
  1/4 tazza(e) (mL)

Salsicce e salumi

- [ ] salsiccia di maiale, cruda
  2 3/4 oz (76g)

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.

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal 15g proteine 4g grassi 21g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 3 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 1/2 tazza(e) (210g)
fragole surgelate
2 1/4 tazza, non scongelata (335g)
mandorle
15 mandorla (18g)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal 1g proteine 0g grassi 15g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

clementine
2 frutto (148g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal 7g proteine 12g grassi 2g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal 13g proteine 10g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
peperone, tritato
1 piccolo (74g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisci gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal 3g proteine 9g grassi 10g carboidrati 3g fibre

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

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

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal 1g proteine 0g grassi 24g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal 50g proteine 13g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Cavolo collard all'aglio

199 kcal 9g proteine 11g grassi 6g carboidrati 12g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
10 oz (284g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/4 lbs (567g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
3 3/4 spicchio(i) (11g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo Buffalo

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
2 2/3 cucchiaio (40mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
cosce di pollo con pelle
1 lbs (454g)

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.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal 4g proteine 4g grassi 2g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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)

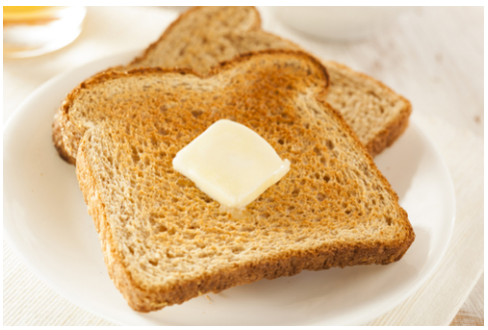
Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pane tostato con burro

1/2 fetta(e) - 57 kcal 2g proteine 2g grassi 6g carboidrati 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
1 1/2 fetta (48g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)

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

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Semi di zucca

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

90 kcal 4g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal 5g proteine 14g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
3 cucchiaio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal 30g proteine 18g grassi 4g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaio, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)
pomodori
6 cucchiaio, tritata (68g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (26g)

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal 40g proteine 12g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
olive verdi
6 grande (26g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
basilico fresco, sminuzzato
6 foglie (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Strisce di peperone e guacamole (keto)

150 kcal 3g proteine 10g grassi 6g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
peperone, a fette
1 medio (119g)

Per tutti i 2 pasti:

guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
peperone, a fette
2 medio (238g)

1. Affetta i peperoni ed elimina i semi.
2. Spalma il guacamole sulle strisce di peperone o usale semplicemente per intingere.

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.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal 63g proteine 11g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
salsa per marinare
5 cucchiaio (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
salsa per marinare
10 cucchiaio (150mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal 3g proteine 9g grassi 10g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

136 kcal 3g proteine 9g grassi 8g carboidrati 2g fibre

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Ripieno di salsiccia e mele

375 kcal 13g proteine 31g grassi 10g carboidrati 2g fibre

noci pecan
2 2/3 cucchiaino, tritata (6g)
salsiccia di maiale, cruda
2 2/3 oz (76g)
brodo di pollo
1/4 tazza(e) (mL)
ripieno di pane di mais, condito
1 oz (28g)
mele, tritato grossolanamente
1/6 media (Ø 7,5 cm) (30g)

1. Metti le noci pecan in una piccola padella e tostatele a fuoco medio per uno o due minuti fino a quando sono leggermente dorate, mescolando frequentemente. Metti da parte.
2. Metti la salsiccia (se è in budello, elimina il budello e cuoci solo la carne, sbriciolandola) in una padella grande e cuoci a fuoco alto per circa 10 minuti, fino a quando non è più rosa. Versa via eventuale liquido.
3. In un pentolino, aggiungi il brodo di pollo, la mela e il pacchetto di condimento del ripieno (se presente) e porta a ebollizione.
4. Togli il brodo dal fuoco e unisci la miscela per ripieno. Copri e lascia riposare 3-5 minuti.
5. Mescola la salsiccia nel ripieno.
6. Al momento di servire, completa con le pecan tostate.