

# Dieta - Menu dieta da 100 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

1505 kcal ● 85g proteine (23%) ● 87g grassi (52%) ● 81g carboidrati (21%) ● 15g fibre (4%)

### Colazione

260 kcal, 14g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Uovo nella melanzana**  
241 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Snack

265 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Pranzo

540 kcal, 36g proteine, 18g carboidrati netti, 34g grassi



**Medaglioni di patata dolce**  
1/2 patata dolce- 155 kcal



**Salmone semplice**  
6 oz- 385 kcal

### Cena

440 kcal, 24g proteine, 35g carboidrati netti, 21g grassi



**Hamburger di tacchino**  
1 hamburger(i)- 313 kcal



**Pomodori saltati con aglio ed erbe**  
127 kcal

## Giorno 2

1495 kcal ● 88g proteine (24%) ● 87g grassi (52%) ● 73g carboidrati (20%) ● 17g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 14g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Uovo nella melanzana**  
241 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Snack

265 kcal, 11g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Pranzo

540 kcal, 36g proteine, 18g carboidrati netti, 34g grassi



**Medaglioni di patata dolce**  
1/2 patata dolce- 155 kcal



**Salmone semplice**  
6 oz- 385 kcal

### Cena

430 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 22g grassi



**Panino da tavola**  
1 panino(i)- 77 kcal



**Insalata mista semplice**  
203 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
3 oz- 150 kcal

## Giorno 3

1431 kcal ● 69g proteine (19%) ● 83g grassi (52%) ● 84g carboidrati (24%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 14g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



**Uovo nella melanzana**  
241 kcal



**Pomodori**  
6 pomodori- 21 kcal

### Snack

185 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Torta di riso**  
2 torta(i)- 69 kcal

### Pranzo

555 kcal, 23g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



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



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Cena

430 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 22g grassi



**Panino da tavola**  
1 panino(i)- 77 kcal



**Insalata mista semplice**  
203 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
3 oz- 150 kcal

## Giorno 4

1479 kcal ● 76g proteine (21%) ● 81g grassi (49%) ● 96g carboidrati (26%) ● 15g fibre (4%)

### Colazione

235 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal

### Snack

185 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Torta di riso**  
2 torta(i)- 69 kcal

### Pranzo

475 kcal, 23g proteine, 56g carboidrati netti, 16g grassi



**Panino da tavola**  
2 panino(i)- 154 kcal



**Pasta BLT**  
319 kcal

### Cena

585 kcal, 33g proteine, 8g carboidrati netti, 43g grassi



**Tacos di prosciutto**  
3 taco di prosciutto- 356 kcal



**Formaggio**  
2 oz- 229 kcal

## Giorno 5

1535 kcal ● 121g proteine (32%) ● 66g grassi (39%) ● 98g carboidrati (26%) ● 16g fibre (4%)

### Colazione

235 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



#### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



#### Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal

### Snack

185 kcal, 6g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Torta di riso

2 torta(i)- 69 kcal

### Pranzo

545 kcal, 40g proteine, 34g carboidrati netti, 24g grassi



#### Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz- 311 kcal



#### Lenticchie

231 kcal

### Cena

570 kcal, 61g proteine, 32g carboidrati netti, 20g grassi



#### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal

## Giorno 6

1528 kcal ● 119g proteine (31%) ● 69g grassi (40%) ● 89g carboidrati (23%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 24g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

### Snack

175 kcal, 6g proteine, 15g carboidrati netti, 6g grassi



#### Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal



#### More

1/2 tazza(e)- 35 kcal

### Pranzo

530 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 30g grassi



#### Bagel con tacchino e avocado

1/2 panino(i)- 350 kcal



#### Semi di girasole

180 kcal

### Cena

570 kcal, 61g proteine, 32g carboidrati netti, 20g grassi



#### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal

## Giorno 7

1481 kcal ● 100g proteine (27%) ● 78g grassi (47%) ● 70g carboidrati (19%) ● 26g fibre (7%)

### Colazione

255 kcal, 24g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



#### Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

### Snack

175 kcal, 6g proteine, 15g carboidrati netti, 6g grassi



#### Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal



#### More

1/2 tazza(e)- 35 kcal

### Pranzo

530 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 30g grassi



#### Bagel con tacchino e avocado

1/2 panino(i)- 350 kcal



#### Semi di girasole

180 kcal

### Cena

525 kcal, 42g proteine, 13g carboidrati netti, 29g grassi



#### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



#### Insalata mista semplice

68 kcal

---

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
2 barretta (80g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
6 torta (54g)

## Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo  
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)
- olive verdi  
6 grande (26g)
- clementine  
4 frutto (296g)
- more  
1 tazza (144g)
- avocado  
3/4 avocado (151g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- melanzana  
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- pomodori  
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (737g)
- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- ketchup  
1/2 cucchiaino (9g)
- cipolla  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (31g)
- aglio  
1/2 spicchio(i) (2g)
- spinaci freschi  
1/6 confezione 170 g (28g)
- peperone  
1 grande (164g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (66mL)
- spray da cucina  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- olio d'oliva  
1/2 oz (16mL)
- condimento per insalata  
2/3 tazza (158mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Worcestershire  
1/2 cucchiaino (8mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)  
3 cucchiaino (54g)
- salsa Frank's Red Hot  
1 cucchiaino (14mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/6 oz (6g)
- pepe nero  
1 1/2 g (1g)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- basilico fresco  
6 foglie (3g)
- dijon  
1 cucchiaino (15g)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)
- Panino  
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)
- pane  
2 fetta (64g)
- panini Kaiser  
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
- bagel  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaino (3g)
- insalata mista  
11 1/4 tazza (338g)
- guacamole, confezionata  
6 cucchiaino (93g)
- cosce di pollo con pelle  
1/3 lbs (151g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- ceci arrostiti  
1/2 tazza (57g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- maionese  
1 cucchiaio (15mL)

### Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
10 grande (500g)
- burro  
1 cucchiaio (14g)
- formaggio a fette  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- formaggio romano  
5 g (5g)
- formaggio  
1/4 lbs (106g)

### Pesci e frutti di mare

- salmone  
3/4 lbs (340g)
- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

### Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo  
4 oz (113g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa,  
crudo  
22 1/4 oz (624g)

- arachidi tostate  
10 cucchiaio (91g)
- lenticchie crude  
1/3 tazza (64g)

### Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
1 1/3 oz (38g)

### Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
1 fetta(e) (28g)

### Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
3 fetta (69g)
- affettati di tacchino  
4 oz (113g)

### Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
4 cucchiaio, intera (36g)
- semi di girasole  
2 oz (57g)

### Bevande

- acqua  
1 1/3 tazza(e) (315mL)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
2 fetta/e 2,5 cm (120g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

**melanzana**  
6 fetta/e 2,5 cm (360g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

### Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodori**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 3 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)

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

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

---

### 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.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Medaglioni di patata dolce

1/2 patata dolce - 155 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**patate dolci, affettato**  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**patate dolci, affettato**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Taglia la patata dolce a fette sottili, circa 1/4 di pollice di spessore. Ungi bene con olio e condisci con sale/pepe a piacere.
3. Distribuisci uniformemente le fette di patata dolce sulla teglia.
4. Cuoci in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togli dal forno e servi.

---

### Salmone semplice

6 oz - 385 kcal ● 35g proteine ● 27g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Strofini il salmone con olio e condisci con un po' di sale e pepe.
  2. Cuoci in padella o al forno:
  3. **FRIGGERE IN PADELLA:** Scaldi una padella a fuoco medio. Metti il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuoci circa 3–4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
  4. **COTTURA IN FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuoci in forno per 12–15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
  5. Servi.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Panino al formaggio grigliato

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



Dà 1 panino(i) porzioni

**pane**

2 fetta (64g)

**burro**

1 cucchiaio (14g)

**formaggio a fette**

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

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

---

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 pompelmo porzioni

**Pompelmo**

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

#### Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.

---

### Pasta BLT

319 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



#### pasta secca cruda

1 1/3 oz (38g)

#### sale

1/3 pizzico (0g)

#### spinaci freschi

1/6 confezione 170 g (28g)

#### pepe nero

2/3 pizzico, macinato (0g)

#### formaggio romano

1/6 oz (5g)

#### bacon, crudo

1 fetta(e) (28g)

#### pomodori, tagliato a metà

1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola.
  2. Scalda una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi la pancetta; cuoci per 6 minuti o finché non è croccante. Rimuovi la pancetta dalla padella; quando è abbastanza fredda da maneggiarla, sbriciolala.
  3. Aggiungi i pomodori e il sale ai residui nella padella; cuoci per 3 minuti o finché i pomodori non sono teneri, mescolando di tanto in tanto.
  4. Aggiungi gli spinaci e la pasta nella padella; cuoci 1 minuto o finché gli spinaci non iniziano ad appassire, mescolando di tanto in tanto.
  5. Cospargi la pasta con la pancetta, il pepe e il formaggio.
  6. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteine ● 24g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

**salsa Frank's Red Hot**  
2 2/3 cucchiaino (13mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2/3 pizzico, macinato (0g)  
**cosce di pollo con pelle**  
1/3 lbs (151g)

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.

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
1/3 tazza (64g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bagel con tacchino e avocado

1/2 panino(i) - 350 kcal ● 19g proteine ● 16g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**

1 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(20g)

**insalata mista**

2 cucchiaio (4g)

**maionese**

1/2 cucchiaio (8mL)

**affettati di tacchino**

2 oz (57g)

**formaggio**

1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)

**bagel**

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–  
10.2 cm) (53g)

**avocado, a fette**

1/8 avocado (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**

2 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(40g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**maionese**

1 cucchiaio (15mL)

**affettati di tacchino**

4 oz (113g)

**formaggio**

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

**bagel**

1 bagel medio (diam. circa 8.9–  
10.2 cm) (105g)

**avocado, a fette**

1/4 avocado (50g)

1. Prepara il panino secondo i tuoi gusti.
- 

### Semi di girasole

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



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
  2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**arachidi tostate**  
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Torta di riso

2 torta(i) - 69 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
2 torta (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
6 torta (54g)

1. Buon appetito.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ceci arrostiti**  
4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**ceci arrostiti**  
1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**more**  
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Hamburger di tacchino

1 hamburger(i) - 313 kcal ● 23g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 hamburger(i) porzioni

**tacchino macinato, crudo**

4 oz (113g)

**salsa Worcestershire**

1/2 cucchiaino (8mL)

**ketchup**

1/2 cucchiaino (9g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**spray da cucina**

1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)

**panini per hamburger**

1 panino(i) (51g)

**cipolla, a dadini**

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. In una ciotola, unisci tacchino macinato, cipolla, salsa Worcestershire, ketchup, sale e pepe. Mescola bene.
2. Forma delle polpette con il composto, ottenendo il numero di hamburger indicato dalle porzioni della ricetta.
3. Ungere leggermente una padella con spray da cucina e scaldarla a fuoco medio-alto. Una volta calda, cuoci le polpette per 4-5 minuti per lato fino a completa cottura.
4. Servi nei panini con i condimenti che preferisci.

### Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**pomodori**

1/2 pinta, pomodorini (149g)

**miscela di erbe italiane**

1/4 cucchiaino (3g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**aglio, tritato**

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Panino da tavola

1 panino(i) - 77 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### **Panino**

1 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **Panino**

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.
- 

### Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

#### **insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

#### **condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### **insalata mista**

9 tazza (270g)

#### **condimento per insalata**

1/2 tazza (135mL)

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

### Pollo al forno con pomodori e olive

3 oz - 150 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
3 pomodorini (51g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**olive verdi**  
3 grande (13g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3 oz (85g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
3 foglie (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**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)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Tacos di prosciutto

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



Dà 3 taco di prosciutto porzioni

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

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

### Formaggio

2 oz - 229 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz porzioni

**formaggio**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1/2 lbs (227g)

**pomodori**

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**dijon**

1/2 cucchiaio (8g)

**panini Kaiser**

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

1 lbs (454g)

**pomodori**

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

**insalata mista**

1/2 tazza (15g)

**dijon**

1 cucchiaio (15g)

**panini Kaiser**

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

### 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.

---

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### 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.

---

### Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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