

# Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 1400 calorie



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** 1422 kcal ● 92g proteine (26%) ● 52g grassi (33%) ● 124g carboidrati (35%) ● 24g fibre (7%)

## Pranzo

710 kcal, 26g proteine, 102g carboidrati netti, 16g grassi



**Tacos speziati di lenticchie**  
3 taco(i)- 597 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

## Cena

710 kcal, 66g proteine, 23g carboidrati netti, 36g grassi



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



**Insalata Buffalo con pollo**  
474 kcal



**Uva**  
73 kcal

**Giorno 2** 1430 kcal ● 95g proteine (26%) ● 53g grassi (33%) ● 125g carboidrati (35%) ● 19g fibre (5%)

## Pranzo

705 kcal, 43g proteine, 50g carboidrati netti, 32g grassi



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Casseruola di maiale e fagioli**  
531 kcal



**Pane all'aglio semplice**  
1 fetta(e)- 115 kcal

## Cena

725 kcal, 51g proteine, 76g carboidrati netti, 21g grassi



**Couscous**  
301 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**  
6 oz- 424 kcal

**Giorno 3** 1430 kcal ● 95g proteine (26%) ● 53g grassi (33%) ● 125g carboidrati (35%) ● 19g fibre (5%)

## Pranzo

705 kcal, 43g proteine, 50g carboidrati netti, 32g grassi



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal



**Casseruola di maiale e fagioli**  
531 kcal



**Pane all'aglio semplice**  
1 fetta(e)- 115 kcal

## Cena

725 kcal, 51g proteine, 76g carboidrati netti, 21g grassi



**Couscous**  
301 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**  
6 oz- 424 kcal

## Giorno 4

1376 kcal ● 122g proteine (35%) ● 50g grassi (33%) ● 90g carboidrati (26%) ● 20g fibre (6%)

### Pranzo

685 kcal, 72g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
599 kcal

### Cena

690 kcal, 50g proteine, 59g carboidrati netti, 23g grassi



**Stufato inglese (scouse)**  
463 kcal



**Pane all'aglio semplice**  
2 fetta(e)- 229 kcal

## Giorno 5

1457 kcal ● 94g proteine (26%) ● 76g grassi (47%) ● 77g carboidrati (21%) ● 22g fibre (6%)

### Pranzo

725 kcal, 43g proteine, 43g carboidrati netti, 37g grassi



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
3 metà zucchini- 288 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
4 bastoncino(i)- 331 kcal

### Cena

735 kcal, 51g proteine, 35g carboidrati netti, 39g grassi



**Maiale kalua con cavolo in slow cooker**  
520 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal

## Giorno 6

1410 kcal ● 91g proteine (26%) ● 70g grassi (45%) ● 85g carboidrati (24%) ● 18g fibre (5%)

### Pranzo

725 kcal, 43g proteine, 43g carboidrati netti, 37g grassi



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
3 metà zucchini- 288 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
4 bastoncino(i)- 331 kcal

### Cena

685 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 33g grassi



**Couscous**  
100 kcal



**Alette all'aglio e parmigiano**  
2/3 libbre- 465 kcal



**Barbabietole**  
5 barbabietole- 121 kcal

## Giorno 7

1392 kcal ● 91g proteine (26%) ● 59g grassi (38%) ● 110g carboidrati (32%) ● 15g fibre (4%)

### Pranzo

705 kcal, 42g proteine, 68g carboidrati netti, 26g grassi



**Tortellini al tacchino**  
565 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1/2 tazza(s)- 28 kcal



**Pane all'aglio semplice**  
1 fetta(e)- 115 kcal

### Cena

685 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 33g grassi



**Couscous**  
100 kcal



**Alette all'aglio e parmigiano**  
2/3 libbre- 465 kcal



**Barbabietole**  
5 barbabietole- 121 kcal

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie rosse crude  
6 cucchiaino (72g)
- fagioli bianchi in scatola  
2/3 lattina/e (293g)

## Prodotti da forno

- tortillas di mais  
3 tortilla media ( $\emptyset$  ~15 cm) (78g)
- pane  
5 fetta (160g)
- lievito in polvere (baking powder)  
2 cucchiaino (10g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato  
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino rosso tritato  
2 pizzico (0g)
- sale  
2 1/4 g (2g)
- pepe nero  
2 pizzico, macinato (1g)
- aglio in polvere  
1/8 oz (2g)
- timo, essiccato  
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
3 cucchiaino (54g)
- salsa Frank's Red Hot  
3 cucchiaino (45mL)
- salsa Worcestershire  
2 cucchiaino (11mL)
- brodo vegetale  
1 1/2 tazza(e) (mL)
- aceto di mele  
2/3 cucchiaino (0mL)
- salsa per pasta  
1/2 vasetto (680 g) (365g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (55mL)
- maionese  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
1/3 tazza (63g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1 1/3 scatola (165 g) (219g)
- farina 00  
1/3 tazza(e) (42g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
3 cucchiaino (25g)
- mandorle  
1/2 tazza, a lamelle (54g)

## Altro

- insalata mista  
1 tazza (30g)
- miscela di erbe italiane  
1/4 cucchiaino (2g)
- pomodori a cubetti  
1/3 lattina/e (140g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
18 3/4 oz (525g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 1/3 lbs (606g)
- tacchino macinato, crudo  
4 oz (113g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale  
4 cucchiaino (70g)
- burro  
1/4 stecca (27g)
- formaggio di capra  
3 oz (85g)
- formaggio a bastoncino  
8 stecca (224g)
- formaggio parmigiano  
2 3/4 cucchiaino (17g)

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
1 1/4 tazza (115g)

- olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)
- condimento per insalata**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)

## Bevande

- acqua**  
1 1/2 tazza(e) (337mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- aglio**  
4 spicchio(i) (13g)
- carote**  
3 medio (183g)
- cipolla**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (174g)
- sedano crudo**  
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)
- pomodori**  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (244g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
1 1/2 lbs (651g)
- cavolo**  
6 1/2 oz (186g)
- patate**  
3/4 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (160g)
- zucchine**  
3 grande (969g)
- lattuga romana (romaine)**  
1/2 cuori (250g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/2 tazza, tritata (20g)

- mele**  
2 1/3 media (Ø 7,5 cm) (425g)
- arancia**  
1 arancia (154g)

## Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale**  
17 1/4 oz (492g)
- bacon, crudo**  
1 fetta(e) (28g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda**  
3/4 lbs (336g)

## Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda**  
6 oz (170g)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati**  
1/3 lbs (135g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tacos speziati di lenticchie

3 taco(i) - 597 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 78g carboidrati ● 14g fibre



Dà 3 taco(i) porzioni

#### **lenticchie rosse crude**

6 cucchiaio (72g)

#### **tortillas di mais**

3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)

#### **cumino macinato**

1/4 cucchiaio (2g)

#### **salsa (salsa a base di pomodoro)**

3 cucchiaio (54g)

#### **olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

#### **acqua**

3/4 tazza(e) (178mL)

#### **peperoncino rosso tritato**

2 pizzico (0g)

#### **aglio, tritato finemente**

1 1/2 spicchio(i) (5g)

#### **carote, pelato e grattugiato**

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

#### **cipolla, tagliato a cubetti**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota e l'aglio e cuoci per 5-7 minuti finché la cipolla non diventa trasparente.
2. Aggiungi il cumino e cuoci per circa un minuto, finché non sprigiona il profumo.
3. Aggiungi acqua, salsa, lenticchie e un po' di sale. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci per 20-25 minuti o finché le lenticchie non sono morbide.
4. Dividi il composto di lenticchie tra le tortillas e spalma quasi fino al bordo di ciascuna tortilla. Cospargi sopra fiocchi di peperoncino.
5. Scalda l'olio rimanente in una padella antiaderente a fuoco medio. Metti la tortilla con il lato delle lenticchie verso l'alto e tostala per 3-5 minuti finché i bordi non iniziano a diventare croccanti.
6. Trasferisci i tacos su un piatto, piegali e servi.

### Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

---

### Casseruola di maiale e fagioli

531 kcal ● 38g proteine ● 22g grassi ● 35g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di erbe italiane**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**salsa Worcestershire**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**brodo vegetale**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**pomodori a cubetti**  
1/6 lattina/e (70g)  
**aglio in polvere**  
2/3 pizzico (0g)  
**spalla di maiale**  
1/3 lbs (151g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (3mL)  
**carote, a fette**  
1/3 grande (24g)  
**mele, tritato**  
1/6 media (Ø 7,5 cm) (30g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
1/3 lattina/e (146g)  
**cipolla, tritato**  
1/6 grande (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**salsa Worcestershire**  
1 cucchiaino (5mL)  
**brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**pomodori a cubetti**  
1/3 lattina/e (140g)  
**aglio in polvere**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**spalla di maiale**  
2/3 lbs (303g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**carote, a fette**  
2/3 grande (48g)  
**mele, tritato**  
1/3 media (Ø 7,5 cm) (61g)  
**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**  
2/3 lattina/e (293g)  
**cipolla, tritato**  
1/3 grande (50g)

1. Preriscalda il forno a 350° (180°C).\r\nScalda l'olio in una pentola adatta al forno a fuoco medio. Aggiungi il maiale e cuoci finché è rosolato, 5-8 minuti.\r\nAggiungi cipolla, carote e mela nella pentola. Cuoci mescolando per 2 minuti.\r\nAggiungi pomodori, fagioli, salsa Worcestershire, brodo, origano, aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Mescola e porta a sobbollire. Una volta a sobbollire, copri con il coperchio, trasferisci la pentola in forno e cuoci per 90 minuti o finché le verdure sono morbide e il maiale è cotto.\r\nServi.

## Pane all'aglio semplice

1 fetta(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**aglio in polvere**  
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Arancia

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



Dà 1 arancia(e) porzioni

**arancia**  
1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

599 kcal ● 70g proteine ● 27g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**timo, essiccato**  
1/3 cucchiaino, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
2/3 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
1/3 lbs (151g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
2/3 lbs (299g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
2/3 medio (41g)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini - 288 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**  
6 cucchiaio (98g)  
**formaggio di capra**  
1 1/2 oz (43g)  
**zucchine**  
1 1/2 grande (485g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**  
3/4 tazza (195g)  
**formaggio di capra**  
3 oz (85g)  
**zucchine**  
3 grande (969g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

## Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
4 stecca (112g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
8 stecca (224g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Tortellini al tacchino

565 kcal ● 38g proteine ● 19g grassi ● 54g carboidrati ● 7g fibre



**tacchino macinato, crudo**

4 oz (113g)

**salsa per pasta**

6 oz (170g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**tortellini al formaggio surgelati**

1/3 lbs (135g)

1. Cuocere i tortellini seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolare e mettere da parte.
2. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungere il tacchino, sbriciolare e cuocere fino a doratura, 8-10 minuti.
3. Aggiungere il sugo e portare a sobbollire, mescolando di tanto in tanto.
4. Versare il sugo sui tortellini e servire.

---

### Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1/2 tazza, tritata (20g)

**condimento per insalata**

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

### Pane all'aglio semplice

1 fetta(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 fetta(e) porzioni

**pane**

1 fetta (32g)

**burro**

1 cucchiaino (5g)

**aglio in polvere**

1/2 pizzico (0g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci miste

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



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**noci miste**  
3 cucchiaio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata Buffalo con pollo

474 kcal ● 60g proteine ● 22g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucchiaio (45mL)  
**maionese**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**cipolla, tritato**  
4 cucchiaio, tritata (40g)  
**sedano crudo, tritato**  
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

### Uva

73 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



**uva**  
1 1/4 tazza (115g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Couscous

301 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 60g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/2 scatola (165 g) (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1 scatola (165 g) (164g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

### Tilapia impanata alle mandorle

6 oz - 424 kcal ● 41g proteine ● 20g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, a lamelle (27g)  
**tilapia cruda**  
6 oz (168g)  
**farina 00**  
1/6 tazza(e) (21g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, a lamelle (54g)  
**tilapia cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**farina 00**  
1/3 tazza(e) (42g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Stufato inglese (scouse)

463 kcal ● 42g proteine ● 14g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



**carne per spezzatino di manzo, cruda**

6 oz (170g)

**cipolla, tritato**

3/8 grande (56g)

**brodo vegetale**

1 tazza(e) (mL)

**salsa Worcestershire**

1 cucchiaino (6mL)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**cavolo, tritato**

3/4 tazza, tritata (67g)

**patate, tagliato a pezzi**

3/4 media (Ø ~5,5-8,5 cm) (160g)

**carote, tritato**

3/4 grande (54g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e cuoci finché sono ammorbidite, 5-7 minuti. Aggiungi la carne per stufato con un po' di sale e pepe e cuoci finché il manzo è rosolato su tutti i lati. Aggiungi carote e cavolo e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 3-5 minuti. Unisci patate, brodo e salsa Worcestershire. Porta a ebollizione, riduci il fuoco e fai sobbollire coperto per 30 minuti fino a 2 ore. Lo stufato è pronto quando il manzo è cotto e le verdure sono tenere; più a lungo sobbolle, più diventa tenero e saporito. Aggiusta di sale e pepe e servi.

### Pane all'aglio semplice

2 fetta(e) - 229 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 fetta(e) porzioni

**pane**

2 fetta (64g)

**burro**

2 cucchiaino (9g)

**aglio in polvere**

1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Maiale kalua con cavolo in slow cooker

520 kcal ● 44g proteine ● 35g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**spalla di maiale**

6 2/3 oz (189g)

**cavolo, tritato**

1/6 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (119g)

**bacon, crudo, tritato**

1 fetta(e) (28g)

1. Rivesti il fondo di una slow cooker con metà della pancetta. Insaporisci il roast su tutti i lati con sale e pepe, quindi mettilo nella slow cooker. Sistema le fette di pancetta rimanenti sopra il roast.
2. Copri e cuoci a bassa temperatura per 8-10 ore, o finché il maiale non è tenero. Aggiungi il cavolo intorno al roast, condisci con un po' di sale e pepe e continua la cottura, coperto, per circa 45 minuti in più finché il cavolo non è tenero.
3. Trasferisci il maiale in una ciotola da portata e sfilaccialo con due forchette. Riporta il maiale sfilacciato nella slow cooker e mescola con il cavolo e la pancetta fino a quando è ben combinato. Servi e gusta.

---

### Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

## Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



**condimento per insalata**

3/4 cucchiaio (11mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1/2 cuori (250g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

**carote, affettato**

1/4 medio (15g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

---

### Alette all'aglio e parmigiano

2/3 libbre - 465 kcal ● 41g proteine ● 32g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**alette di pollo con pelle, crude**  
2/3 lbs (303g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
1 cucchiaino (5g)  
**burro**  
4 pizzico (2g)  
**formaggio parmigiano**  
4 cucchiaino (8g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**alette di pollo con pelle, crude**  
1 1/3 lbs (606g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
2 cucchiaino (10g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**formaggio parmigiano**  
2 2/3 cucchiaino (17g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
2. VERSIONE VELOCE
3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
6. Servire.
7. VERSIONE PELLE CROCCANTE
8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
9. Asciugare le alette con carta assorbente.
10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
14. Servire.

## Barbabietole

5 barbabietole - 121 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
5 barbabietta(e) (250g)

Per tutti i 2 pasti:

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
10 barbabietta(e) (500g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.
-