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 zucchina- 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 zucchina- 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

Lista della spesa

Legumi e prodotti a base di legumi

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

Prodotti da forno

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

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  1/4 cucchiaio (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 cucchiaio (54g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  3 cucchiaio (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 cucchiaio (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 cucchiaio (25g)
- [ ] mandorle
  1/2 tazza, a lamelle (54g)

Altro

- [ ] insalata mista
  1 tazza (30g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1/4 cucchiaio (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 cucchiaio (70g)
- [ ] burro
  1/4 stecca (27g)
- [ ] formaggio di capra
  3 oz (85g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  8 stecca (224g)
- [ ] formaggio parmigiano
  2 3/4 cucchiaio (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)

Ricette

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 zucchina - 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 zucchina 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 zucchina. 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:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino 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 cucchiaio (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.\r\nAggiungi la carne per stufato con un po' di sale e pepe e cuoci finché il manzo è rosolato su tutti i lati.\r\nAggiungi carote e cavolo e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 3-5 minuti.\r\nUnisci 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.\r\nAggiusta 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 cucchiaio (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.