

# Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 1500 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.strongfastr.com>

**Giorno 1** 1452 kcal ● 114g proteine (31%) ● 55g grassi (34%) ● 108g carboidrati (30%) ● 16g fibre (4%)

## Pranzo

725 kcal, 55g proteine, 71g carboidrati netti, 19g grassi



**Lenticchie**

174 kcal



**Saltato di maiale e verdure**

440 kcal



**Riso bianco**

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

## Cena

730 kcal, 59g proteine, 37g carboidrati netti, 36g grassi



**Pollo al forno con aglio e parmigiano**

8 oz- 399 kcal



**Riso bianco al burro**

121 kcal



**Pomodori al forno**

3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal

**Giorno 2** 1463 kcal ● 108g proteine (29%) ● 47g grassi (29%) ● 127g carboidrati (35%) ● 25g fibre (7%)

## Pranzo

740 kcal, 30g proteine, 68g carboidrati netti, 33g grassi



**Mirtilli**

1 tazza(e)- 95 kcal



**Panino al formaggio con funghi**

646 kcal

## Cena

720 kcal, 78g proteine, 59g carboidrati netti, 14g grassi



**Petto di pollo base**

8 oz- 317 kcal



**Lenticchie**

405 kcal

**Giorno 3** 1466 kcal ● 130g proteine (35%) ● 49g grassi (30%) ● 104g carboidrati (28%) ● 21g fibre (6%)

## Pranzo

740 kcal, 30g proteine, 68g carboidrati netti, 33g grassi



**Mirtilli**

1 tazza(e)- 95 kcal



**Panino al formaggio con funghi**

646 kcal

## Cena

725 kcal, 100g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



**Lenticchie**

231 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**

13 1/3 oz- 494 kcal

## Giorno 4

1456 kcal ● 146g proteine (40%) ● 34g grassi (21%) ● 119g carboidrati (33%) ● 24g fibre (7%)

### Pranzo

730 kcal, 45g proteine, 83g carboidrati netti, 17g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal



**Salsa di mele**  
114 kcal

### Cena

725 kcal, 100g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



**Lenticchie**  
231 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**  
13 1/3 oz- 494 kcal

## Giorno 5

1453 kcal ● 109g proteine (30%) ● 77g grassi (47%) ● 54g carboidrati (15%) ● 28g fibre (8%)

### Pranzo

685 kcal, 57g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Panino semplice con tacchino**  
1 panino(i)- 544 kcal

### Cena

770 kcal, 52g proteine, 18g carboidrati netti, 44g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
5 1/3 oz- 372 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
398 kcal

## Giorno 6

1453 kcal ● 109g proteine (30%) ● 77g grassi (47%) ● 54g carboidrati (15%) ● 28g fibre (8%)

### Pranzo

685 kcal, 57g proteine, 36g carboidrati netti, 33g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Panino semplice con tacchino**  
1 panino(i)- 544 kcal

### Cena

770 kcal, 52g proteine, 18g carboidrati netti, 44g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**  
5 1/3 oz- 372 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
398 kcal

## Giorno 7

1471 kcal ● 95g proteine (26%) ● 80g grassi (49%) ● 75g carboidrati (20%) ● 16g fibre (4%)

### Pranzo

680 kcal, 44g proteine, 54g carboidrati netti, 30g grassi



**Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch**  
1 panino(i)- 456 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal

### Cena

790 kcal, 52g proteine, 21g carboidrati netti, 51g grassi



**Insalata mista**  
121 kcal



**Philly cheesesteak in involtini di lattuga**  
3 involtino(i) di lattuga- 668 kcal

## Bevande

- acqua  
6 1/2 tazza(e) (1559mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/2 cucchiaino (9g)
- pepe nero  
3 pizzico, macinato (1g)
- Basilico essiccato  
2 pizzico, foglie (0g)
- timo, essiccato  
1 1/2 cucchiaino, macinato (7g)
- pepe al limone  
5 cucchiaino (12g)
- senape marrone da gastronomia  
1 cucchiaino (15g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 1/2 tazza (288g)

## Altro

- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)  
2 cucchiaino (34g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- miscela di erbe italiane  
3 pizzico (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
1/2 confezione 280 g (142g)
- aglio  
7 3/4 spicchio(i) (23g)
- pomodori  
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (536g)
- funghi  
2 tazza, tritata (140g)
- lattuga romana (romaine)  
1/2 testa (286g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
2 1/2 lbs (1134g)
- cetriolo  
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

## Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata  
6 oz (170g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1/4 tazza (54g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano  
1 cucchiaino (6g)
- burro  
1 cucchiaino (5g)
- formaggio a fette  
8 fetta (20 g ciasc.) (168g)
- formaggio provolone  
1 1/2 fetta(e) (42g)

## Prodotti da forno

- pangrattato  
2 cucchiaino (14g)
- pane  
13 1/2 oz (384g)
- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
3 lbs (1368g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
2/3 lbs (303g)

## Frutta e succhi di frutta

- mirilli  
2 tazza (296g)
- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)
- salsa barbecue  
2 cucchiaino (34g)

## Salsicce e salumi

- carote**  
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
- cipolla rossa**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- peperone**  
1 1/2 piccolo (111g)
- cipolla**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

### **Grassi e oli**

- olio**  
2 1/2 oz (80mL)
- olio d'oliva**  
1 3/4 oz (55mL)
- maionese**  
2 cucchiaio (30mL)
- condimento ranch**  
2 cucchiaino (10mL)
- condimento per insalata**  
3 oz (82mL)

- affettati di tacchino**  
1/2 lbs (227g)

### **Dolci**

- miele**  
2 cucchiaino (14g)

### **Prodotti a base di manzo**

- sirloin crudo**  
6 oz (170g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre

**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

4 cucchiaio (48g)

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.

### Saltato di maiale e verdure

440 kcal ● 41g proteine ● 18g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre

**salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)**

2 cucchiaio (34g)

**verdure miste surgelate**

1/2 confezione 280 g (142g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**olio, diviso**

1/4 cucchiaio (4mL)

**lonza di maiale disossata, a cubetti**

6 oz (170g)

1. Scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il maiale a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il maiale e mettere da parte.
2. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
3. Rimettere il maiale nella padella e mescolare.
4. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
5. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del maiale.
6. Servire.

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni



**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

---

## Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**

1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**

2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

---

## Panino al formaggio con funghi

646 kcal ● 29g proteine ● 33g grassi ● 50g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**funghi**  
1 tazza, tritata (70g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**timo, essiccato**  
2 cucchiaino, macinato (3g)  
**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**funghi**  
2 tazza, tritata (140g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**timo, essiccato**  
4 cucchiaino, macinato (6g)  
**pane**  
8 fetta(e) (256g)  
**formaggio a fette**  
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 618 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



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

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### 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.
- 

### Panino semplice con tacchino

1 panino(i) - 544 kcal ● 37g proteine ● 30g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di tacchino**  
4 oz (113g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**maionese**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 foglia interna (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di tacchino**  
1/2 lbs (227g)  
**formaggio a fette**  
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**maionese**  
2 cucchiaio (30mL)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**lattuga romana (romaine)**  
2 foglia interna (12g)

1. Metti tacchino, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
  2. Spalma la maionese sull'altra fetta di pane e posizionala con il lato con la maionese verso il basso sopra tacchino/formaggio/lattuga/pomodoro.
  3. Servi.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 panino(i) - 456 kcal ● 39g proteine ● 16g grassi ● 39g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**salsa barbecue**

2 cucchiaio (34g)

**panini per hamburger**

1 panino(i) (51g)

**condimento ranch**

2 cucchiaino (10mL)

**lattuga romana (romaine)**

1 foglia interna (6g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

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

6 oz (170g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
4. Servi.

### Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**pomodori**

3/4 tazza di pomodorini (112g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pollo al forno con aglio e parmigiano

8 oz - 399 kcal ● 55g proteine ● 15g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

**formaggio parmigiano**

1 cucchiaio (6g)

**pangrattato**

2 cucchiaio (14g)

**Basilico essiccato**

2 pizzico, foglie (0g)

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

1/2 lbs (227g)

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**aglio, tritato finemente**

1/4 spicchio (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (175°C). Ungi leggermente una teglia da forno 9x13 inch.
2. In una ciotola, mescola olio d'oliva e aglio. In un'altra ciotola, unisci pangrattato, parmigiano, basilico e pepe. Immergi ogni petto di pollo nella miscela di olio, poi nella miscela di pangrattato. Sistema i petti di pollo impanati nella teglia preparata e copri con eventuale miscela di pangrattato rimasta.
3. Cuoci per 30 minuti nel forno preriscaldato, o finché il pollo non è più rosa all'interno e i succhi risultano chiari.

---

### Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 cucchiaio (23g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

## Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**pomodori**  
3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(319g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Petto di pollo base

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



Dà 8 oz porzioni

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

1/2 lbs (224g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

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.

---

### Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



**acqua**  
2 1/3 tazza(e) (553mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
9 1/3 cucchiaio (112g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:  
**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:  
**acqua**  
2 2/3 tazza(e) (632mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2/3 tazza (128g)

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.

### Petto di pollo al limone e pepe

13 1/3 oz - 494 kcal ● 85g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

13 1/3 oz (373g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**pepe al limone**

2 1/2 cucchiaino (6g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 2/3 lbs (747g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**pepe al limone**

5 cucchiaino (12g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
  2. IN PADELLA
  3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
  4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
  5. AL FORNO
  6. Preriscalda il forno a 400 °F.
  7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
  8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
  9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
  10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
  11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
  12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**senape marrone da gastronomia**

1/2 cucchiaino (8g)

**miele**

1 cucchiaino (7g)

**timo, essiccato**

1/3 cucchiaino, macinato (0g)

**sale**

2/3 pizzico (1g)

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**senape marrone da gastronomia**

1 cucchiaino (15g)

**miele**

2 cucchiaino (14g)

**timo, essiccato**

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**

2/3 lbs (303g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

### Cavolo collard all'aglio

398 kcal ● 18g proteine ● 21g grassi ● 12g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

1 1/4 lbs (567g)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**aglio, tritato**

3 3/4 spicchio(i) (11g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**

2 1/2 lbs (1134g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (38mL)

**sale**

5 pizzico (4g)

**aglio, tritato**

7 1/2 spicchio(i) (23g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

#### carote, pelato e grattugiato o affettato

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

#### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/2 cuori (250g)

#### pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

#### cipolla rossa, affettato

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

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

### Philly cheesesteak in involtini di lattuga

3 involtino(i) di lattuga - 668 kcal ● 47g proteine ● 47g grassi ● 11g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 involtino(i) di lattuga porzioni

#### lattuga romana (romaine)

3 foglia interna (18g)

#### formaggio provolone

1 1/2 fetta(e) (42g)

#### miscela di erbe italiane

3 pizzico (1g)

#### olio

1 cucchiaio (15mL)

#### peperone, tagliato a strisce

1 1/2 piccolo (111g)

#### cipolla, affettato

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

#### sirloin crudo, tagliato a strisce

6 oz (170g)

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.