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.strongrfastr.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

Lista della spesa

Bevande

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

Spezie ed erbe aromatiche

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

- [ ] mirtilli
  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 cucchiaio (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)

Ricette

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.

Riso bianco

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 cucchiaio (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 cucchiaio (15g)
miele
2 cucchiaino (14g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, 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. Arrostisci 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 cucchiaio (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 cucchiaio (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.