

Dieta - Menù dieta ricca di proteine da 1300 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

1288 kcal ● 115g proteine (36%) ● 61g grassi (43%) ● 52g carboidrati (16%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal



Coppette di pancetta e uova
1 coppetta(e)- 120 kcal

Snack

135 kcal, 12g proteine, 11g carboidrati netti, 3g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Peperoni di tacchino
8 fette- 34 kcal

Pranzo

440 kcal, 41g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



Saltato di maiale e verdure
440 kcal

Cena

445 kcal, 44g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal

Giorno 2

1288 kcal ● 115g proteine (36%) ● 61g grassi (43%) ● 52g carboidrati (16%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal



Coppette di pancetta e uova
1 coppetta(e)- 120 kcal

Snack

135 kcal, 12g proteine, 11g carboidrati netti, 3g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Peperoni di tacchino
8 fette- 34 kcal

Pranzo

440 kcal, 41g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



Saltato di maiale e verdure
440 kcal

Cena

445 kcal, 44g proteine, 4g carboidrati netti, 26g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal

Giorno 3

1329 kcal ● 117g proteine (35%) ● 52g grassi (35%) ● 73g carboidrati (22%) ● 26g fibre (8%)

Colazione

250 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Toast con cottage cheese
1 toast- 143 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Snack

220 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 6g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Pranzo

490 kcal, 38g proteine, 12g carboidrati netti, 31g grassi



Cavolfiore arrosto
116 kcal



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

Cena

370 kcal, 52g proteine, 5g carboidrati netti, 13g grassi



Broccoli
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



Tilapia frita in padella
8 oz- 298 kcal

Giorno 4

1324 kcal ● 118g proteine (36%) ● 36g grassi (24%) ● 106g carboidrati (32%) ● 26g fibre (8%)

Colazione

250 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast con cottage cheese

1 toast- 143 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Snack

220 kcal, 8g proteine, 22g carboidrati netti, 6g grassi



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Pranzo

485 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e)- 260 kcal

Cena

370 kcal, 52g proteine, 5g carboidrati netti, 13g grassi



Broccoli

2 1/2 tazza(e)- 73 kcal



Tilapia frita in padella

8 oz- 298 kcal

Giorno 5

1355 kcal ● 127g proteine (38%) ● 46g grassi (31%) ● 95g carboidrati (28%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Toast con cottage cheese

1 toast- 143 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Snack

185 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

485 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e)- 260 kcal

Cena

435 kcal, 60g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal



Cosce di pollo con rub secco piccante

2 coscia/e di pollo- 407 kcal

Giorno 6

1301 kcal ● 115g proteine (35%) ● 54g grassi (37%) ● 74g carboidrati (23%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 7g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Snack

185 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

500 kcal, 46g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal



Broccoli arrosto
49 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi



Ciotola di tabbouleh con pollo speziato
362 kcal

Giorno 7

1301 kcal ● 115g proteine (35%) ● 54g grassi (37%) ● 74g carboidrati (23%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 7g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Snack

185 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Pranzo

500 kcal, 46g proteine, 4g carboidrati netti, 32g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 coscia- 452 kcal



Broccoli arrosto
49 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi



Ciotola di tabbouleh con pollo speziato
362 kcal

Altro

- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
4 cucchiaino (68g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
- broccoli surgelati
2 1/2 lbs (1194g)
- cavolfiore
1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- prezzemolo fresco
2 rametti (2g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- pomodori
1/2 pomodoro roma (40g)
- spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
- sale
1 1/4 cucchiaino (7g)
- timo, essiccato
1 1/2 g (1g)
- senape marrone da gastronomia
1/2 cucchiaino (8g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- peperoncino in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- pepe di cayenna
1/3 cucchiaino (1g)
- origano secco
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- paprika
2 pizzico (1g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
3 tazza (369g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- kiwi
3 frutto (207g)
- succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 1/2 tazza (565g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- uova
5 grande (250g)
- latte intero
3 tazza(e) (720mL)
- burro
1 cucchiaino (14g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1 oz (28g)

Dolci

- miele
2 3/4 oz (77g)

Salsicce e salumi

- Pepperoni di tacchino
16 fette (28g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
29 1/4 oz (831g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
2 coscia(e) (296g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 lbs (448g)

Prodotti da forno

Grassi e oli

- olio
1/2 oz (16mL)
- olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (24mL)

Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata
3/4 lbs (340g)
- bacon cotto
2 fetta(e) (20g)

- pane
2/3 lbs (320g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
5 cucchiaino (75g)
- fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
2 3/4 cucchiaino (48g)

Cereali e pasta

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denoccolato

1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denoccolato

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Coppette di pancetta e uova

1 coppetta(e) - 120 kcal ● 10g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
bacon cotto
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Cuoci la pancetta su una teglia per circa 10 minuti fino a quando è parzialmente cotta ma ancora flessibile. Metti da parte su carta assorbente.
3. Ungere lo stampo per muffin e posiziona una fetta di pancetta in ogni foro, avvolgendola sui lati. Rompi un uovo in ogni foro.
4. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando le uova sono cotte. Rimuovi dallo stampo e lascia intiepidire leggermente. Servi.
5. Nota meal prep: conserva gli extra in un contenitore ermetico in frigorifero o avvolgili singolarmente e congelali. Riscalda al microonde.

Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Toast con cottage cheese

1 toast - 143 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il cottage cheese sulla fetta di pane, irrorala con miele e servi.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
fagioli rifritti
4 cucchiaio (61g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
fagioli rifritti
1/2 tazza (121g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Saltato di maiale e verdure

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
4 cucchiaio (68g)
verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio, diviso
1/2 cucchiaio (8mL)
lonza di maiale disossata, a cubetti
3/4 lbs (340g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Cavolfiore arrosto

116 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



olio

1/2 cucchiaio (8mL)

timo, essiccato

2 pizzico, foglie (0g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (133g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostiti fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

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



Dà 5 1/3 oz porzioni

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)

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. Arrostiti il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e) - 260 kcal ● 27g proteine ● 3g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

4 cucchiaino (24g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (112g)

patate dolci, tagliato a metà

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2 2/3 cucchiaino (48g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

patate dolci, tagliato a metà

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
 2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
 3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
 4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
 5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
 6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
 7. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 coscia - 452 kcal ● 41g proteine ● 32g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)

1/2 oz (14g)

timo, essiccato

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

paprika

1 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)

1 oz (28g)

timo, essiccato

3 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

paprika

2 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

2 coscia(e) (340g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Broccoli arrosto

49 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati

1/2 confezione (142g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

cipolla in polvere

1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati

1 confezione (284g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

cipolla in polvere

2 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Peperoni di tacchino

8 fette - 34 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Peperoni di tacchino
8 fette (14g)

Per tutti i 2 pasti:

Peperoni di tacchino
16 fette (28g)

1. Buon appetito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
 2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
 3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
 4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
 2. Spalma il burro sul pane.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
6 oz (170g)
timo, essiccato
1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3/4 lbs (340g)
timo, essiccato
1 pizzico, macinato (0g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
 3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
 4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
 5. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
5 tazza (455g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Tilapia frita in padella

8 oz - 298 kcal ● 45g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
tilapia cruda
16 oz (448g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo con rub secco piccante

2 coscia/e di pollo - 407 kcal ● 57g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 coscia/e di pollo porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle

2 coscia(e) (296g)

cumino macinato

1/4 cucchiaio (1g)

peperoncino in polvere

1/4 cucchiaio (2g)

pepe di cayenna

1/3 cucchiaino (1g)

origano secco

1/4 cucchiaio, foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
 2. In una ciotola mescola le spezie e un pizzico di sale. Regola la quantità di cayenne in base al livello di piccantezza desiderato. Aggiungi il pollo e mescola fino a ricoprire uniformemente.
 3. Disponi le cosce di pollo su una teglia e cuoci per 20-30 minuti, fino a quando sono cotte e non sono più rosate all'interno. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola di tabbouleh con pollo speziato

362 kcal ● 44g proteine ● 5g grassi ● 32g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
prezzemolo fresco, tritato
2 rametti (2g)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)

1. Condire il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Mettere in una padella a fuoco medio e cuocere finché il pollo è cotto. Mettere da parte.
 2. Nel frattempo, cuocere il couscous seguendo le istruzioni della confezione. Quando il couscous è pronto e si è raffreddato un po', mescolare il prezzemolo.
 3. Tagliare il pollo a pezzi.
 4. Assemblare la ciotola con couscous, pollo, cetriolo e pomodori. Irrorare con succo di limone e servire.
-