

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1740 kcal ● 183g proteine (42%) ● 69g grassi (36%) ● 70g carboidrati (16%) ● 27g fibre (6%)

## Colazione

310 kcal, 22g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi**

234 kcal

## Snack

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal

## Pranzo

555 kcal, 69g proteine, 39g carboidrati netti, 10g grassi



**Lenticchie**

260 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**

8 oz- 296 kcal

## Cena

590 kcal, 77g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



**Petto di pollo marinato**

10 2/3 oz- 377 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

212 kcal

**Giorno 2** 1740 kcal ● 183g proteine (42%) ● 69g grassi (36%) ● 70g carboidrati (16%) ● 27g fibre (6%)

## Colazione

310 kcal, 22g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi**

234 kcal

## Snack

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal

## Pranzo

555 kcal, 69g proteine, 39g carboidrati netti, 10g grassi



**Lenticchie**

260 kcal



**Petto di pollo al limone e pepe**

8 oz- 296 kcal

## Cena

590 kcal, 77g proteine, 8g carboidrati netti, 22g grassi



**Petto di pollo marinato**

10 2/3 oz- 377 kcal



**Cavolo collard all'aglio**

212 kcal

## Giorno 3

1747 kcal ● 150g proteine (34%) ● 86g grassi (44%) ● 70g carboidrati (16%) ● 23g fibre (5%)

### Colazione

345 kcal, 30g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



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



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
145 kcal

### Snack

250 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 13g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Peperoni di tacchino**  
18 2/3 fette- 80 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal

### Pranzo

570 kcal, 47g proteine, 4g carboidrati netti, 38g grassi



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



**Cavolo collard all'aglio**  
119 kcal

### Cena

585 kcal, 59g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



**Pollo al ranch**  
8 oz- 461 kcal



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal

## Giorno 4

1692 kcal ● 164g proteine (39%) ● 69g grassi (37%) ● 78g carboidrati (18%) ● 25g fibre (6%)

### Colazione

345 kcal, 30g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



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



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Semplice avena alla cannella con acqua**  
145 kcal

### Snack

250 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 13g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Peperoni di tacchino**  
18 2/3 fette- 80 kcal



**Salsa di mele**  
57 kcal

### Pranzo

515 kcal, 60g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
204 kcal



**Pollo in crosta di hummus**  
8 oz- 313 kcal

### Cena

585 kcal, 59g proteine, 17g carboidrati netti, 27g grassi



**Pollo al ranch**  
8 oz- 461 kcal



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal

## Giorno 5

1752 kcal ● 155g proteine (35%) ● 80g grassi (41%) ● 82g carboidrati (19%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

330 kcal, 19g proteine, 11g carboidrati netti, 21g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Pancetta**

4 fetta (fette)- 202 kcal



**Lampone**

3/4 tazza(s)- 54 kcal

### Snack

190 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



**Ricotta e miele**

1/2 tazza(e)- 125 kcal



**Fragole**

1 1/4 tazza(e)- 65 kcal

### Pranzo

620 kcal, 52g proteine, 38g carboidrati netti, 26g grassi



**Cottage pie**

409 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**

211 kcal

### Cena

610 kcal, 69g proteine, 8g carboidrati netti, 31g grassi



**Piselli sugar snap al burro**

214 kcal



**Petto di pollo base**

10 oz- 397 kcal

## Giorno 6

1740 kcal ● 157g proteine (36%) ● 75g grassi (39%) ● 89g carboidrati (21%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

330 kcal, 19g proteine, 11g carboidrati netti, 21g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Pancetta**

4 fetta (fette)- 202 kcal



**Lampone**

3/4 tazza(s)- 54 kcal

### Snack

190 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



**Ricotta e miele**

1/2 tazza(e)- 125 kcal



**Fragole**

1 1/4 tazza(e)- 65 kcal

### Pranzo

620 kcal, 52g proteine, 38g carboidrati netti, 26g grassi



**Cottage pie**

409 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**

211 kcal

### Cena

600 kcal, 70g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



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

599 kcal

## Giorno 7

1714 kcal ● 151g proteine (35%) ● 88g grassi (46%) ● 57g carboidrati (13%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

330 kcal, 19g proteine, 11g carboidrati netti, 21g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Pancetta

4 fetta (fette)- 202 kcal



#### Lampone

3/4 tazza(s)- 54 kcal

### Snack

190 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 2g grassi



#### Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



#### Fragole

1 1/4 tazza(e)- 65 kcal

### Pranzo

595 kcal, 46g proteine, 6g carboidrati netti, 39g grassi



#### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e)- 209 kcal



#### Cosce di pollo al forno

6 oz- 385 kcal

### Cena

600 kcal, 70g proteine, 15g carboidrati netti, 27g grassi



#### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

599 kcal

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
6 lbs (2597g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
3/4 lbs (340g)

## Grassi e oli

- salsa per marinare  
2/3 tazza (161mL)
- olio  
1/4 lbs (102mL)
- olio d'oliva  
2 oz (59mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaino (60mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)  
1 3/4 lbs (775g)
- aglio  
6 spicchio(i) (18g)
- pomodori  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
- piselli sugar snap surgelati  
7 tazza (1008g)
- concentrato di pomodoro  
1/2 cucchiaino (8g)
- carote  
2 1/3 medio (142g)
- patate  
1/2 lbs (227g)
- cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- cipolla rossa  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
- cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
2/3 lbs (302g)
- broccoli surgelati  
3 tazza (273g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
5 g (5g)
- pepe al limone  
1 cucchiaino (7g)

## Altro

- salsiccia di pollo per colazione  
4 collegamento(i) (120g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- preparato per condimento ranch  
1/2 bustina (30 g) (14g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1/2 avocado (101g)
- purea di mele  
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- fragole  
3 3/4 tazza, intera (540g)
- lamponi  
2 1/4 tazza (277g)
- succo di limone  
3/4 cucchiaino (11mL)

## Bevande

- acqua  
4 tazza(e) (948mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
3/4 tazza (144g)
- hummus  
2 cucchiaino (31g)

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
2 barretta (80g)

## Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)  
2/3 tazza (53g)

## Dolci

- zucchero  
4 cucchiaino (17g)
- miele  
2 cucchiaino (42g)

- timo, essiccato  
1 1/2 g (2g)
- paprika  
2 pizzico (1g)
- cannella  
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino (0g)
- aneto secco  
1/2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso  
1/2 cucchiaino (8mL)

### Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (631mL)
- albume d'uovo  
1 tazza (243g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- formaggio erborinato (blue cheese)  
1/2 oz (14g)
- burro  
1/4 stecca (25g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/2 tazza (339g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3/4 tazza (210g)

### Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
4 cucchiaino, intera (36g)

### Salsicce e salumi

- Pepperoni di tacchino  
37 1/3 fette (66g)

### Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
12 fetta(e) (120g)

### Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
3/4 lbs (340g)

### Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/2 tazza(e) (mL)
- salsa Worcestershire  
1 cucchiaino (5mL)
- aceto di mele  
1 1/3 cucchiaino (0mL)

### Cereali e pasta

- amido di mais  
1/2 cucchiaino (4g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

234 kcal ● 18g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### albume d'uovo

4 cucchiaio (61g)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### salsiccia di pollo per colazione

2 collegamento(i) (60g)

#### avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

#### pomodori, tagliato a metà

2 cucchiaio di pomodorini (19g)

Per tutti i 2 pasti:

#### albume d'uovo

1/2 tazza (122g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

#### salsiccia di pollo per colazione

4 collegamento(i) (120g)

#### avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

#### pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

1. Cuoci le salsicce di pollo seguendo le istruzioni sulla confezione. Tagliale a pezzetti e mettile da parte.  
Aggiungi l'olio in una padella a fuoco basso. Versa gli albumi e strapazzali finché non diventano opachi e compatti.  
Trasferisci gli albumi in una ciotola e aggiungi le salsicce di pollo, i pomodori e l'avocado. Condisci con un pizzico di sale/pepe e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
4 cucchiaio (61g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**albume d'uovo**  
1/2 tazza (122g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

### Semplice avena alla cannella con acqua

145 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**avena rapida (quick oats)**

1/3 tazza (27g)

**zucchero**

2 cucchiaino (9g)

**cannella**

1/4 cucchiaino (2g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

Per tutti i 2 pasti:

**avena rapida (quick oats)**

2/3 tazza (53g)

**zucchero**

4 cucchiaino (17g)

**cannella**

1/2 cucchiaino (3g)

**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pancetta

4 fetta (fette) - 202 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**bacon cotto**  
4 fetta(e) (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**bacon cotto**  
12 fetta(e) (120g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

## Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
2 1/4 tazza (277g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
3/4 tazza (144g)

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

8 oz - 296 kcal ● 51g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**pepe al limone**  
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pepe al limone**  
1 cucchiaio (7g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

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



Dà 1 coscia porzioni

**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)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisce 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.

### Cavolo collard all'aglio

119 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**

6 oz (170g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**sale**

3/4 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

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.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



**pepe nero**

1 1/4 pizzico (0g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 2/3 tazza (240g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

### Pollo in crosta di hummus

8 oz - 313 kcal ● 53g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 8 oz porzioni

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

1/2 lbs (227g)

**hummus**

2 cucchiaino (31g)

**paprika**

1 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nAsciuga il pollo con carta assorbente e condisci con sale e pepe.\r\nMetti il pollo su una teglia foderata. Spalma l'hummus sulla parte superiore del pollo fino a coprirlo in modo uniforme. Cospargi paprika sopra l'hummus.\r\nCuoci per circa 15-20 minuti fino a quando il pollo è cotto e non è più rosa all'interno. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Cottage pie

409 kcal ● 39g proteine ● 16g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/8 tazza(e) (15mL)  
**burro**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**concentrato di pomodoro**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**brodo vegetale**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**timo, essiccato**  
2 pizzico, foglie (0g)  
**amido di mais**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**carote, a dadini**  
1/2 medio (31g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**patate, pelato e tagliato in quarti**  
4 oz (113g)  
**cipolla, a dadini**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1/8 tazza(e) (30mL)  
**burro**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)  
**concentrato di pomodoro**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**brodo vegetale**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**salsa Worcestershire**  
1 cucchiaino (5mL)  
**timo, essiccato**  
4 pizzico, foglie (1g)  
**amido di mais**  
1/2 cucchiaino (4g)  
**carote, a dadini**  
1 medio (61g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**patate, pelato e tagliato in quarti**  
1/2 lbs (227g)  
**cipolla, a dadini**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Immergere le patate in acqua e portare a ebollizione fino a quando sono morbide al forchetta, 10-20 minuti. Scolare e schiacciare con latte, burro e un po' di sale e pepe. Mettere da parte.
2. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
3. Mescolare l'amido di mais con il brodo in una ciotola piccola. Mettere da parte.
4. Rosolare il manzo in una padella a fuoco medio-alto fino a doratura. Trasferire su un piatto.
5. Aggiungere cipolle, aglio e carote nella padella. Cuocere 7-10 minuti fino a quando sono morbide.
6. Ridurre il fuoco a medio e aggiungere la pasta di pomodoro. Mescolare e cuocere 1-2 minuti.
7. Rimettere la carne nella padella e aggiungere la miscela di brodo, la salsa Worcestershire, il timo e un po' di sale e pepe. Far sobbollire 5-10 minuti fino a quando la salsa si addensa.
8. Trasferire il composto di carne in una piccola teglia. Distribuire le patate sopra la carne a strato uniforme.
9. Cuocere in forno 20-30 minuti fino a quando la superficie è dorata e il ripieno bolle. Lasciar riposare 5-10 minuti prima di servire.

---

## Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**

6 cucchiaino (105g)

**succo di limone**

1 cucchiaino (6mL)

**aneto secco**

1/4 cucchiaino (1g)

**aceto di vino rosso**

1/4 cucchiaino (4mL)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**

3/4 tazza (210g)

**succo di limone**

3/4 cucchiaino (11mL)

**aneto secco**

1/2 cucchiaino (2g)

**aceto di vino rosso**

1/2 cucchiaino (8mL)

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

3 tazza (273g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Cosce di pollo al forno

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



Dà 6 oz porzioni

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

6 oz (170g)

**timo, essiccato**

1/2 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.

---

## Snack 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.

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Peperoni di tacchino

18 2/3 fette - 80 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Peperoni di tacchino**  
18 2/3 fette (33g)

Per tutti i 2 pasti:

**Peperoni di tacchino**  
37 1/3 fette (66g)

1. Buon appetito.

### Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**

1 contenitore da asporto (~115 g)  
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

**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

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

1/2 tazza (113g)

**miele**

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

1 1/2 tazza (339g)

**miele**

2 cucchiaino (42g)

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

---

### Fragole

1 1/4 tazza(e) - 65 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**

1 1/4 tazza, intera (180g)

Per tutti i 3 pasti:

**fragole**

3 3/4 tazza, intera (540g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Petto di pollo marinato

10 2/3 oz - 377 kcal ● 67g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2/3 lbs (299g)  
**salsa per marinare**  
1/3 tazza (80mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/3 lbs (597g)  
**salsa per marinare**  
2/3 tazza (160mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

### Cavolo collard all'aglio

212 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
2/3 lbs (302g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
1 1/3 lbs (605g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**aglio, tritato**  
4 spicchio(i) (12g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
4 cucchiaio (60mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/2 bustina (30 g) (14g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

---

### Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**burro**

4 cucchiaino (18g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

---

### Petto di pollo base

10 oz - 397 kcal ● 63g proteine ● 16g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

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

10 oz (280g)

**olio**

2 cucchiaino (9mL)

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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaio, foglie (1g)  
**aceto di mele**  
1 1/3 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
2/3 lbs (302g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
1 1/3 lbs (597g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
1 1/3 medio (81g)

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.