

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

**Giorno 1** 2156 kcal ● 209g proteine (39%) ● 105g grassi (44%) ● 64g carboidrati (12%) ● 29g fibre (5%)

## Colazione

335 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 19g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal

## Snack

300 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Bocconcini di pesca e caprino**  
1 pesca- 162 kcal



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

## Pranzo

720 kcal, 71g proteine, 14g carboidrati netti, 37g grassi



**Insalata di pollo con salsa verde**  
718 kcal

## Cena

800 kcal, 84g proteine, 24g carboidrati netti, 38g grassi



**Peperoni ripieni al taco**  
3 peperone ripieno(i)- 731 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
71 kcal

**Giorno 2** 2281 kcal ● 206g proteine (36%) ● 120g grassi (48%) ● 70g carboidrati (12%) ● 23g fibre (4%)

## Colazione

335 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 19g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal

## Snack

300 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi



**Bocconcini di pesca e caprino**  
1 pesca- 162 kcal



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

## Pranzo

845 kcal, 67g proteine, 20g carboidrati netti, 52g grassi



**Salmone miele e dijon**  
10 1/2 oz- 703 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 tazza(e)- 140 kcal

## Cena

800 kcal, 84g proteine, 24g carboidrati netti, 38g grassi



**Peperoni ripieni al taco**  
3 peperone ripieno(i)- 731 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
71 kcal

## Giorno 3

2187 kcal ● 197g proteine (36%) ● 91g grassi (38%) ● 111g carboidrati (20%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

335 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 19g grassi



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



#### Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal

### Snack

230 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



#### Parfait con more e granola

229 kcal

### Pranzo

845 kcal, 67g proteine, 20g carboidrati netti, 52g grassi



#### Salmone miele e dijon

10 1/2 oz- 703 kcal



#### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

### Cena

780 kcal, 85g proteine, 66g carboidrati netti, 12g grassi



#### Chili bianco di pollo

780 kcal

## Giorno 4

2224 kcal ● 214g proteine (39%) ● 108g grassi (44%) ● 76g carboidrati (14%) ● 22g fibre (4%)

### Colazione

415 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



#### Cereali per la colazione con latte proteico

413 kcal

### Snack

230 kcal, 18g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi



#### Parfait con more e granola

229 kcal

### Pranzo

850 kcal, 71g proteine, 6g carboidrati netti, 57g grassi



#### Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal



#### Broccoli al burro

2 1/4 tazza(e)- 300 kcal

### Cena

730 kcal, 95g proteine, 5g carboidrati netti, 34g grassi



#### Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



#### Petto di pollo base

14 oz- 555 kcal

## Giorno 5

2215 kcal ● 232g proteine (42%) ● 81g grassi (33%) ● 117g carboidrati (21%) ● 22g fibre (4%)

### Colazione

415 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



**Cereali per la colazione con latte proteico**  
413 kcal

### Snack

275 kcal, 19g proteine, 32g carboidrati netti, 6g grassi



**Strisce di peperone e hummus**  
85 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Ricotta e miele**  
1/2 tazza(e)- 125 kcal

### Pranzo

795 kcal, 87g proteine, 32g carboidrati netti, 33g grassi



**Pollo teriyaki**  
12 oz- 570 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal

### Cena

730 kcal, 95g proteine, 5g carboidrati netti, 34g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal



**Petto di pollo base**  
14 oz- 555 kcal

## Giorno 6

2158 kcal ● 213g proteine (40%) ● 96g grassi (40%) ● 86g carboidrati (16%) ● 24g fibre (4%)

### Colazione

355 kcal, 34g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi



**Latte**  
2/3 tazza(e)- 99 kcal



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
256 kcal

### Snack

275 kcal, 19g proteine, 32g carboidrati netti, 6g grassi



**Strisce di peperone e hummus**  
85 kcal



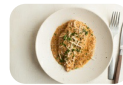
**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Ricotta e miele**  
1/2 tazza(e)- 125 kcal

### Pranzo

815 kcal, 79g proteine, 9g carboidrati netti, 49g grassi



**Pollo 'Marry Me'**  
505 kcal



**Broccoli al burro**  
2 1/3 tazza(e)- 311 kcal

### Cena

710 kcal, 81g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi



**Petto di pollo al balsamico**  
12 oz- 473 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

## Giorno 7

2158 kcal ● 213g proteine (40%) ● 96g grassi (40%) ● 86g carboidrati (16%) ● 24g fibre (4%)

### Colazione

355 kcal, 34g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi



#### Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



#### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal

### Snack

275 kcal, 19g proteine, 32g carboidrati netti, 6g grassi



#### Strisce di peperone e hummus

85 kcal



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

### Pranzo

815 kcal, 79g proteine, 9g carboidrati netti, 49g grassi



#### Pollo 'Marry Me'

505 kcal



#### Broccoli al burro

2 1/3 tazza(e)- 311 kcal

### Cena

710 kcal, 81g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi



#### Petto di pollo al balsamico

12 oz- 473 kcal



#### Insalata mista semplice

237 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- pesca  
5 media (Ø 6,8 cm) (735g)
- avocado  
4 1/2 fette (113g)
- more  
1/2 tazza (72g)
- succo di lime  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra  
4 cucchiaino (56g)
- formaggio cheddar  
1/2 tazza, grattugiato (64g)
- uova  
6 grande (300g)
- latte intero  
3 3/4 tazza(e) (900mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
1 1/2 tazza (385g)
- burro  
7 cucchiaino (98g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/2 tazza (339g)
- formaggio parmigiano  
1/3 tazza (33g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 1/4 cucchiaino (4g)
- miscela per taco  
1 cucchiaino (9g)
- cumino macinato  
3/4 cucchiaino (5g)
- dijon  
1/4 tazza (53g)
- pepe nero  
1 cucchiaino (1g)
- timo, essiccato  
3 pizzico, foglie (0g)
- paprika  
1/3 cucchiaino (1g)
- cipolla in polvere  
1/3 cucchiaino (1g)

## Altro

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1/2 lbs (255mL)
- olio  
2 2/3 oz (80mL)
- olio d'oliva  
4 cucchiaino (63mL)
- vinaigrette balsamica  
6 cucchiaino (91mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia  
3 cucchiaino (43g)
- semi di zucca tostati, non salati  
3 cucchiaino (22g)

## Bevande

- polvere proteica  
2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (75g)
- polvere proteica, vaniglia  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- acqua  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa verde  
1/2 vasetto (450 g) (216g)
- brodo di pollo  
2 1/4 tazza(e) (mL)
- brodo vegetale  
2/3 tazza(e) (mL)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
6 1/2 lbs (2908g)
- cosce di pollo disossate senza pelle  
3/4 lb (340g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri  
3 cucchiaino (45g)
- fagioli Great Northern in scatola  
3/4 lattina (~425 g) (319g)
- hummus  
1/2 tazza (122g)

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- cacao in polvere  
1 1/2 cucchiaino (9g)
- insalata mista  
17 1/4 tazza (518g)
- salsa teriyaki  
6 cucchiaino (91mL)
- miscela di erbe italiane  
2 cucchiaino (7g)
- frutti di bosco misti surgelati  
1 tazza (136g)
- miscela latte-panna (half & half)  
1/3 tazza (mL)

### Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
1 1/2 lbs (680g)

### Verdure e prodotti vegetali

- purea di pomodoro  
3/4 tazza (188g)
- peperone  
4 grande (623g)
- pomodori  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (295g)
- cetriolo  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- cipolla rossa  
1/2 piccolo (35g)
- aglio  
3 spicchio(i) (9g)
- broccoli surgelati  
16 tazza (1448g)

### Pesci e frutti di mare

- salmone  
3 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (595g)

### Dolci

- miele  
2 3/4 oz (79g)

### Cereali per la colazione

- granola  
1/2 tazza (45g)
- cereali per la colazione  
3 1/3 porzione (100g)
- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
2/3 tazza(e) (54g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)

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 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.

### Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**  
1 cucchiaio (14g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)  
**cacao in polvere**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**avocado**  
1/2 fette (13g)  
**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
2 cucchiaio (35g)  
**polvere proteica**  
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 3 pasti:

**semi di chia**  
3 cucchiaio (43g)  
**latte intero**  
3/4 tazza(e) (180mL)  
**cacao in polvere**  
1 1/2 cucchiaio (9g)  
**avocado**  
1 1/2 fette (38g)  
**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
6 cucchiaio (105g)  
**polvere proteica**  
3/4 porzione (80 mL ciascuna) (23g)

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Cereali per la colazione con latte proteico

413 kcal ● 31g proteine ● 9g grassi ● 48g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cereali per la colazione**

1 2/3 porzione (50g)

**latte intero**

5/6 tazza(e) (200mL)

**polvere proteica**

5/6 porzione (80 mL ciascuna)  
(26g)

Per tutti i 2 pasti:

**cereali per la colazione**

3 1/3 porzione (100g)

**latte intero**

1 2/3 tazza(e) (400mL)

**polvere proteica**

1 2/3 porzione (80 mL ciascuna)  
(52g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1/2 tazza (68g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/3 tazza(e) (27g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**frutti di bosco misti surgelati**  
1 tazza (136g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
2/3 tazza(e) (54g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore.  
Servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata di pollo con salsa verde

718 kcal ● 71g proteine ● 37g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



**salsa verde**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
3 cucchiaino (22g)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**pomodori, tritato**  
3/4 pomodoro roma (60g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
3 cucchiaino (45g)  
**avocado, affettato**  
3 fette (75g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Aggiungere i fagioli neri nella padella e cuocerli finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togliere dal fuoco e mettere da parte.
3. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
4. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, i fagioli, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde.  
Servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Salmone miele e dijon

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g proteine ● 43g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
1 3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (298g)  
**dijon**  
1 3/4 cucchiaino (26g)  
**miele**  
2 1/2 cucchiaino (18g)  
**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**aglio, tritato**  
7/8 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
3 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (595g)  
**dijon**  
1/4 tazza (53g)  
**miele**  
1 3/4 cucchiaino (37g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**aglio, tritato**  
1 3/4 spicchio (5g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

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

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Cosce di pollo al timo e lime

551 kcal ● 65g proteine ● 32g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



#### cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lb (340g)

#### timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

#### succo di lime

1 1/2 cucchiaino (23mL)

#### olio

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

### Broccoli al burro

2 1/4 tazza(e) - 300 kcal ● 7g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

#### sale

1 pizzico (0g)

#### broccoli surgelati

2 1/4 tazza (205g)

#### pepe nero

1 pizzico (0g)

#### burro

2 1/4 cucchiaino (32g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Pollo teriyaki

12 oz - 570 kcal ● 82g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**salsa teriyaki**

6 cucchiaio (90mL)

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

3/4 lbs (336g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. 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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pollo 'Marry Me'

505 kcal ● 72g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2/3 lbs (299g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**brodo vegetale**  
1/3 tazza(e) (mL)  
**miscela latte-panna (half & half)**  
1/6 tazza (mL)  
**formaggio parmigiano**  
2 2/3 cucchiaino (17g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**paprika**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**cipolla in polvere**  
1 1/3 pizzico (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/3 lbs (597g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**brodo vegetale**  
2/3 tazza(e) (mL)  
**miscela latte-panna (half & half)**  
1/3 tazza (mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/3 tazza (33g)  
**miscela di erbe italiane**  
1/2 cucchiaino (5g)  
**paprika**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**cipolla in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo e cuoci per 5-6 minuti per lato, finché non è cotto. Trasferisci il pollo su un piatto e tienilo da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungi l'aglio e cuoci per 1 minuto, finché non è profumato.
4. Mescola il brodo, raschiando eventuali residui dal fondo della padella.
5. Aggiungi il latte e la panna (half & half), il Parmigiano, il condimento italiano, la paprika e la polvere di cipolla. Fai sobbollire a vista per 3-4 minuti, finché la salsa non si è leggermente addensata.
6. Rimetti il pollo nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire per altri 5 minuti, poi servi.

### Broccoli al burro

2 1/3 tazza(e) - 311 kcal ● 7g proteine ● 27g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 1/3 tazza (212g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
2 1/3 cucchiaino (33g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
4 2/3 tazza (425g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**burro**  
1/4 tazza (66g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Bocconcini di pesca e caprino

1 pesca - 162 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (143g)  
**formaggio di capra**  
2 cucchiaino (28g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (285g)  
**formaggio di capra**  
4 cucchiaino (56g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)

1. Taglia la pesca dall'alto verso il basso per ottenere strisce sottili.
2. Metti il formaggio di capra e un pizzico di sale (preferibilmente sale marino ma va bene qualsiasi tipo) tra 2 strisce di pesca per creare un sandwich. Servi.

---

### 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Parfait con more e granola

229 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1/2 tazza (140g)

**granola**

4 cucchiaino (23g)

**more, tritato grossolanamente**

4 cucchiaino (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1 tazza (280g)

**granola**

1/2 tazza (45g)

**more, tritato grossolanamente**

1/2 tazza (72g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Strisce di peperone e hummus

85 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**

2 1/2 cucchiaino (41g)

**peperone**

1/2 medio (60g)

Per tutti i 3 pasti:

**hummus**

1/2 tazza (122g)

**peperone**

1 1/2 medio (179g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

## Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

**pesca**  
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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 cucchiaio (42g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Peperoni ripieni al taco

3 peperone ripieno(i) - 731 kcal ● 82g proteine ● 35g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**carne macinata di manzo (93% magra)**

3/4 lbs (340g)

**purea di pomodoro**

6 cucchiaio (94g)

**miscela per taco**

1/2 cucchiaio (4g)

**peperone**

3 piccolo (222g)

**formaggio cheddar**

1/4 tazza, grattugiato (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**carne macinata di manzo (93% magra)**

1 1/2 lbs (680g)

**purea di pomodoro**

3/4 tazza (188g)

**miscela per taco**

1 cucchiaio (9g)

**peperone**

6 piccolo (444g)

**formaggio cheddar**

1/2 tazza, grattugiato (64g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nTaglia le calotte dei peperoni ed elimina i semi. Metti da parte.\r\nIn una padella grande, rosola la carne macinata con sale e pepe per 8-10 minuti.\r\nAggiungi la passata di pomodoro, il condimento per taco e un piccolo spruzzo d'acqua. Fai sobbollire per 2-4 minuti e poi spegni il fuoco. Mescola circa metà del formaggio.\r\nRiempi i peperoni con il composto di taco. Completa con il formaggio rimanente.\r\nCuoci in forno per 20 minuti finché i peperoni sono teneri. Servi.

### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Chili bianco di pollo

780 kcal ● 85g proteine ● 12g grassi ● 66g carboidrati ● 16g fibre



**brodo di pollo**

2 1/4 tazza(e) (mL)

**cumino macinato**

1/4 cucchiaino (2g)

**salsa verde**

3/4 tazza (192g)

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

1/2 lbs (255g)

**fagioli Great Northern in scatola, scolato**

3/4 lattina (~425 g) (319g)

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. In una nuova pentola aggiungi brodo, pollo, fagioli, salsa e cumino a fuoco medio-alto e mescola.
  4. Lascia cuocere per circa 5 minuti. Servi.
  5. \*Metodo crock pot: metti tutti gli ingredienti (compreso il pollo crudo) nella crock pot. Cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore o ad alta temperatura per 3-4 ore. Una volta pronto, sfilaccia il pollo con due forchette e servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
2 1/2 tazza (228g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
5 tazza (455g)  
**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)

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

### Petto di pollo base

14 oz - 555 kcal ● 88g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
14 oz (392g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 3/4 lbs (784g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)

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

---

### Petto di pollo al balsamico

12 oz - 473 kcal ● 77g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

3/4 lbs (340g)

**vinaigrette balsamica**

3 cucchiaio (45mL)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**miscela di erbe italiane**

3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/2 lbs (680g)

**vinaigrette balsamica**

6 cucchiaio (90mL)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**miscela di erbe italiane**

1/4 cucchiaio (3g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.  
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

---

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

5 1/4 tazza (158g)

**condimento per insalata**

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

10 1/2 tazza (315g)

**condimento per insalata**

2/3 tazza (158mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-