

# Dieta - Menu: dieta ricca di proteine da 2300 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** 2283 kcal ● 202g proteine (35%) ● 96g grassi (38%) ● 121g carboidrati (21%) ● 32g fibre (6%)

## Colazione

435 kcal, 29g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



**Omelette con chili e formaggio**  
433 kcal

## Snack

300 kcal, 7g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Popcorn**  
3 1/3 tazze- 134 kcal



**Carote e hummus**  
164 kcal

## Pranzo

800 kcal, 95g proteine, 46g carboidrati netti, 23g grassi



**Petto di pollo base**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Verdure miste**  
1 1/4 tazza(e)- 121 kcal



**Couscous**  
151 kcal

## Cena

750 kcal, 71g proteine, 48g carboidrati netti, 25g grassi



**Cosce di pollo base**  
9 oz- 383 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
108 kcal

## Giorno 2

2283 kcal ● 202g proteine (35%) ● 96g grassi (38%) ● 121g carboidrati (21%) ● 32g fibre (6%)

### Colazione

435 kcal, 29g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



**Omelette con chili e formaggio**  
433 kcal

### Snack

300 kcal, 7g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



**Popcorn**  
3 1/3 tazze- 134 kcal



**Carote e hummus**  
164 kcal

### Pranzo

800 kcal, 95g proteine, 46g carboidrati netti, 23g grassi



**Petto di pollo base**  
13 1/3 oz- 529 kcal



**Verdure miste**  
1 1/4 tazza(e)- 121 kcal



**Couscous**  
151 kcal

### Cena

750 kcal, 71g proteine, 48g carboidrati netti, 25g grassi



**Cosce di pollo base**  
9 oz- 383 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
108 kcal

## Giorno 3

2341 kcal ● 203g proteine (35%) ● 105g grassi (40%) ● 118g carboidrati (20%) ● 29g fibre (5%)

### Colazione

380 kcal, 33g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi



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



**Uovo nella melanzana**  
241 kcal

### Snack

315 kcal, 21g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi



**Cracker**  
4 cracker(i)- 68 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Pranzo

865 kcal, 73g proteine, 13g carboidrati netti, 53g grassi



**Verdure miste**  
1 tazza(e)- 97 kcal



**Ali di pollo in stile indiano**  
18 2/3 oz- 770 kcal

### Cena

780 kcal, 76g proteine, 60g carboidrati netti, 22g grassi



**Riso al brodo di ossa**  
123 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
121 kcal



**Saltato di pollo e verdure**  
537 kcal

## Giorno 4

2302 kcal ● 226g proteine (39%) ● 96g grassi (37%) ● 106g carboidrati (18%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

380 kcal, 33g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi



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



**Uovo nella melanzana**  
241 kcal

### Snack

315 kcal, 21g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi



**Cracker**  
4 cracker(i)- 68 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Pranzo

855 kcal, 87g proteine, 24g carboidrati netti, 41g grassi



**Piselli mangiatutto**  
164 kcal



**Pollo al ranch**  
12 oz- 691 kcal

### Cena

755 kcal, 85g proteine, 38g carboidrati netti, 26g grassi



**Merluzzo arrostito semplice**  
13 1/3 oz- 495 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal

## Giorno 5

2323 kcal ● 218g proteine (37%) ● 90g grassi (35%) ● 119g carboidrati (21%) ● 41g fibre (7%)

### Colazione

395 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova strapazzate cremose**  
182 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal

### Snack

315 kcal, 21g proteine, 35g carboidrati netti, 8g grassi



**Cracker**  
4 cracker(i)- 68 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Pranzo

770 kcal, 86g proteine, 29g carboidrati netti, 30g grassi



**Arrosto di maiale in slow cooker**  
608 kcal



**Piselli mangiatutto**  
164 kcal

### Cena

840 kcal, 88g proteine, 28g carboidrati netti, 33g grassi



**Insalata mista**  
242 kcal



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
12 oz- 599 kcal

## Giorno 6

2326 kcal ● 218g proteine (37%) ● 99g grassi (38%) ● 114g carboidrati (20%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

395 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova strapazzate cremose**  
182 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal

### Snack

375 kcal, 31g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



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



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



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

### Pranzo

770 kcal, 86g proteine, 29g carboidrati netti, 30g grassi



**Arrosto di maiale in slow cooker**  
608 kcal



**Piselli mangiatutto**  
164 kcal

### Cena

785 kcal, 79g proteine, 41g carboidrati netti, 30g grassi



**Braciole di maiale al miele e aglio**  
11 oz- 695 kcal



**Broccoli**  
3 tazza(e)- 87 kcal

## Giorno 7

2383 kcal ● 202g proteine (34%) ● 105g grassi (40%) ● 135g carboidrati (23%) ● 24g fibre (4%)

### Colazione

395 kcal, 23g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uova strapazzate cremose**  
182 kcal



**Pesca**  
2 pesca(e)- 132 kcal

### Snack

375 kcal, 31g proteine, 17g carboidrati netti, 20g grassi



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



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



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

### Pranzo

830 kcal, 69g proteine, 50g carboidrati netti, 35g grassi



**Cosce di pollo al miele e senape**  
1 1/3 coscia(e)- 569 kcal



**Lenticchie**  
260 kcal

### Cena

785 kcal, 79g proteine, 41g carboidrati netti, 30g grassi



**Braciole di maiale al miele e aglio**  
11 oz- 695 kcal



**Broccoli**  
3 tazza(e)- 87 kcal

## Altro

- popcorn, microonde, salato  
6 2/3 tazza scoppiata (73g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- brodo di ossa di pollo  
1/3 tazza/e (mL)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)  
3 cucchiaio (51g)
- barretta proteica (20 g di proteine)  
3 barretta (150g)
- preparato per condimento ranch  
3/8 bustina (30 g) (11g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
1/2 tazza (120g)
- lenticchie crude  
1 1/2 tazza (288g)
- salsa di soia (tamari)  
1/4 lbs (85mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- baby carote  
32 medio (320g)
- fagioli lima, surgelati  
1/2 confezione (280 g) (142g)
- verdure miste surgelate  
1 1/2 lbs (686g)
- melanzana  
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
- pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (363g)
- piselli sugar snap surgelati  
8 tazza (1152g)
- aglio  
4 2/3 spicchio(i) (14g)
- cetriolo  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
- carote  
1 piccolo (14 cm) (50g)
- lattuga romana (romaine)  
1 cuori (500g)
- cipolla rossa  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- broccoli surgelati  
6 tazza (546g)

## Bevande

- acqua  
6 tazza(e) (1422mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 cucchiaio (17g)
- pepe nero  
2 1/2 g (2g)
- peperoncino in polvere  
4 cucchiaino (11g)
- coriandolo macinato  
2 cucchiaino (4g)
- basilico fresco  
1/4 oz (7g)
- curry in polvere  
1 3/4 cucchiaio (11g)
- aceto balsamico  
2 cucchiaio (31mL)
- senape marrone da gastronomia  
2 cucchiaino (10g)
- timo, essiccato  
1/4 cucchiaio, macinato (1g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio cheddar  
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
- uova  
22 grande (1100g)
- mozzarella fresca  
1 oz (28g)
- formaggio a bastoncino  
3 stecca (84g)
- burro  
1 cucchiaio (14g)
- latte intero  
1/6 tazza(e) (46mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 tazza (226g)

## Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato  
1/2 scatola (165 g) (82g)
- riso bianco a chicco lungo  
2 3/4 cucchiaio (31g)

## Prodotti da forno

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle  
18 oz (510g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa,  
crudo  
3 3/4 lbs (1675g)
- alette di pollo con pelle, crude  
18 3/4 oz (530g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1 1/3 coscia(e) (227g)

## Grassi e oli

- olio  
3 oz (94mL)
- olio d'oliva  
2 oz (62mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 cucchiaino (7mL)
- condimento ranch  
3 cucchiaino (45mL)
- condimento per insalata  
2 cucchiaino (31mL)

- cracker  
12 cracker (42g)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
13 1/3 oz (378g)

## Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata  
1 1/2 lbs (680g)
- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude  
22 oz (623g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/2 tazza(e) (mL)
- aceto di mele  
2 cucchiaino (1mL)

## Dolci

- miele  
5 oz (140g)

## Frutta e succhi di frutta

- olive verdi  
12 grande (53g)
- pesca  
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
4 cucchiaino, intera (36g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Omelette con chili e formaggio

433 kcal ● 29g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**coriandolo macinato**  
1 cucchiaino (2g)  
**formaggio cheddar**  
2 cucchiaio, grattugiato (14g)  
**uova, sbattute**  
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)  
**peperoncino in polvere**  
2 cucchiaino (5g)  
**coriandolo macinato**  
2 cucchiaino (4g)  
**formaggio cheddar**  
4 cucchiaio, grattugiato (28g)  
**uova, sbattute**  
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette 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.

### Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**melanzana**  
2 fetta/e 2,5 cm (120g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**melanzana**  
4 fetta/e 2,5 cm (240g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**latte intero**  
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)  
**latte intero**  
1/6 tazza(e) (45mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

## Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

Per tutti i 3 pasti:

**pesca**  
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

13 1/3 oz (373g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 2/3 lbs (747g)

**olio**

5 cucchiaino (25mL)

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.

### Verdure miste

1 1/4 tazza(e) - 121 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

1 1/4 tazza (169g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

2 1/2 tazza (338g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Couscous

151 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**

1/4 scatola (165 g) (41g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**

1/2 scatola (165 g) (82g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**verdure miste surgelate**

1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Ali di pollo in stile indiano

18 2/3 oz - 770 kcal ● 68g proteine ● 52g grassi ● 0g carboidrati ● 6g fibre



Dà 18 2/3 oz porzioni

**olio**

1 cucchiaino (4mL)

**alette di pollo con pelle, crude**

18 2/3 oz (530g)

**sale**

1 cucchiaino (7g)

**curry in polvere**

1 3/4 cucchiaino (11g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Pollo al ranch

12 oz - 691 kcal ● 76g proteine ● 39g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

**condimento ranch**  
3 cucchiaio (45mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (336g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**preparato per condimento ranch**  
3/8 bustina (30 g) (11g)

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Arrosto di maiale in slow cooker

608 kcal ● 75g proteine ● 28g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**lonza di maiale disossata**

3/4 lbs (340g)

**brodo vegetale**

1/4 tazza(e) (mL)

**aceto balsamico**

1 cucchiaio (15mL)

**salsa di soia (tamari)**

1 cucchiaio (15mL)

**miele**

1/2 cucchiaio (11g)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**lonza di maiale disossata**

1 1/2 lbs (680g)

**brodo vegetale**

1/2 tazza(e) (mL)

**aceto balsamico**

2 cucchiaio (30mL)

**salsa di soia (tamari)**

2 cucchiaio (30mL)

**miele**

1 cucchiaio (21g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio(i) (3g)

1. Nel fondo della slow cooker, mescola il brodo, l'aceto balsamico, la salsa di soia, il miele e l'aglio. Aggiungi il lombo di maiale e giralo per ricoprire.
  2. Copri e cuoci a low per 6-8 ore o a high per 3-4 ore.
  3. Taglia a fette o sfilaccia il maiale e irroro con la salsa prima di servire.
- 

### Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**

2 2/3 tazza (384g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**

5 1/3 tazza (768g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Cosce di pollo al miele e senape

1 1/3 coscia(e) - 569 kcal ● 51g proteine ● 35g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/3 coscia(e) porzioni

#### senape marrone da gastronomia

2 cucchiaino (10g)

#### timo, essiccato

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

#### miele

2 cucchiaino (14g)

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

1 1/3 coscia(e) (227g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricoprile con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

### Lenticchie

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



#### acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

#### sale

3/4 pizzico (1g)

#### lenticchie crude, sciacquato

6 cucchiaino (72g)

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.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Popcorn

3 1/3 tazze - 134 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**popcorn, microonde, salato**  
3 1/3 tazza scoppiata (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**popcorn, microonde, salato**  
6 2/3 tazza scoppiata (73g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
- 

### Carote e hummus

164 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
4 cucchiaio (60g)  
**baby carote**  
16 medio (160g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
1/2 tazza (120g)  
**baby carote**  
32 medio (320g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Cracker

4 cracker(i) - 68 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cracker**  
4 cracker (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**cracker**  
12 cracker (42g)

1. Buon appetito.
- 

### Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
1 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
3 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (226g)  
**miele**  
4 cucchiaino (28g)

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

### 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 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

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.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cosce di pollo disossate senza pelle**  
1/2 lbs (255g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cosce di pollo disossate senza pelle**  
18 oz (510g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

---

## 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, sciacquato**  
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
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.

## Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/4 confezione (280 g) (71g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/2 confezione (280 g) (142g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
  3. Servire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Riso al brodo di ossa

123 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



**brodo di ossa di pollo**  
1/3 tazza/e (mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 2/3 cucchiaio (31g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



**vinaigrette balsamica**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**basilico fresco**  
1/2 cucchiaio, tritato (1g)  
**mozzarella fresca, a fette**  
1 oz (28g)  
**pomodori, a fette**  
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

### Saltato di pollo e verdure

537 kcal ● 64g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



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

3 cucchiaio (51g)

**verdure miste surgelate**

3/4 confezione 280 g (213g)

**pepe nero**

3 pizzico, macinato (1g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**olio, diviso**

1 cucchiaino (6mL)

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

1/2 lbs (252g)

1. Scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il pollo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il pollo 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 pollo 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 pollo.
6. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Merluzzo arrostito semplice

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g proteine ● 25g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

**olio d'oliva**

5 cucchiaino (25mL)

**merluzzo, crudo**

13 1/3 oz (378g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

## Lenticchie

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



### acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

### sale

3/4 pizzico (1g)

### lenticchie crude, sciacquate

6 cucchiaio (72g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



### condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

### cetriolo, affettato o a dadini

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

### carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 cuori (500g)

### pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

### cipolla rossa, affettato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

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.

## Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Dà 12 oz porzioni

**pomodori**

12 pomodorini (204g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**sale**

4 pizzico (3g)

**olive verdi**

12 grande (53g)

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**peperoncino in polvere**

2 cucchiaino (5g)

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

3/4 lbs (340g)

**basilico fresco, sminuzzato**

12 foglie (6g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Bracirole di maiale al miele e aglio

11 oz - 695 kcal ● 71g proteine ● 30g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**

2/3 lbs (312g)

**olio**

2 cucchiaino (9mL)

**aceto di mele**

1 cucchiaino (1mL)

**salsa di soia (tamari)**

2 cucchiaino (28mL)

**miele**

2 cucchiaino (39g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**

22 oz (623g)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (18mL)

**aceto di mele**

2 cucchiaino (1mL)

**salsa di soia (tamari)**

1/4 tazza (55mL)

**miele**

1/4 tazza (77g)

**aglio, tritato finemente**

3 2/3 spicchio(i) (11g)

1. In una ciotola piccola, sbatti insieme il miele, l'aglio, la salsa di soia, l'aceto di mele e un po' di sale e pepe.
2. Metti le bracirole di maiale in un piatto fondo e versa la marinata sopra, assicurandoti che siano ben coperte. Se hai tempo, copri e metti in frigorifero per 30 minuti o fino a tutta la notte per marinare.
3. Rimuovi le bracirole dalla marinata, lasciando scolare l'eccesso. Metti da parte la marinata per usarla dopo.
4. Scalda dell'olio in una padella a fuoco medio. Cuoci le bracirole per 4-5 minuti per lato, o fino a completa cottura. Rimuovi dalla padella e lasciale riposare.
5. Nella stessa padella, versa la marinata messa da parte e fai sobbollire a fuoco medio-alto per 5-7 minuti, finché si riduce leggermente.
6. Irrora le bracirole con la salsa e servi.

## Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
3 tazza (273g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
6 tazza (546g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-