

Dieta - Menu della dieta ricca di proteine da 2900 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 2932 kcal ● 219g proteine (30%) ● 108g grassi (33%) ● 222g carboidrati (30%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

550 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Toast con banana e fiocchi di latte
1 fetta/e di toast- 161 kcal

Snack

440 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Pudding di chia al cacao e lampone
368 kcal

Pranzo

930 kcal, 37g proteine, 125g carboidrati netti, 25g grassi



Pane all'aglio semplice
1 fetta(e)- 115 kcal



Ravioli al formaggio
816 kcal

Cena

1010 kcal, 132g proteine, 42g carboidrati netti, 30g grassi



Fagiolini
63 kcal



Lenticchie
231 kcal



Petto di pollo base
18 oz- 714 kcal

Giorno 2

2932 kcal ● 219g proteine (30%) ● 108g grassi (33%) ● 222g carboidrati (30%) ● 48g fibre (7%)

Colazione

550 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Toast con banana e fiocchi di latte
1 fetta/e di toast- 161 kcal

Snack

440 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Pudding di chia al cacao e lampone
368 kcal

Pranzo

930 kcal, 37g proteine, 125g carboidrati netti, 25g grassi



Pane all'aglio semplice
1 fetta(e)- 115 kcal



Ravioli al formaggio
816 kcal

Cena

1010 kcal, 132g proteine, 42g carboidrati netti, 30g grassi



Fagiolini
63 kcal



Lenticchie
231 kcal



Petto di pollo base
18 oz- 714 kcal

Giorno 3

2905 kcal ● 225g proteine (31%) ● 117g grassi (36%) ● 204g carboidrati (28%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

550 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Toast con banana e fiocchi di latte
1 fetta/e di toast- 161 kcal

Snack

500 kcal, 17g proteine, 49g carboidrati netti, 23g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Pranzo

965 kcal, 92g proteine, 72g carboidrati netti, 30g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



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



Purè di patate istantaneo
103 kcal

Cena

890 kcal, 84g proteine, 57g carboidrati netti, 32g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Pite libanesi con manzo
1 1/2 pita/e- 831 kcal

Giorno 4

2887 kcal ● 230g proteine (32%) ● 95g grassi (30%) ● 243g carboidrati (34%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

485 kcal, 31g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

500 kcal, 17g proteine, 49g carboidrati netti, 23g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Chips di cavolo riccio (kale)
138 kcal

Pranzo

965 kcal, 92g proteine, 72g carboidrati netti, 30g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



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



Purè di patate istantaneo
103 kcal

Cena

940 kcal, 90g proteine, 87g carboidrati netti, 21g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
161 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 1/2 patata(e)- 779 kcal

Giorno 5

2865 kcal ● 228g proteine (32%) ● 113g grassi (35%) ● 204g carboidrati (28%) ● 32g fibre (4%)

Colazione

485 kcal, 31g proteine, 36g carboidrati netti, 22g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal

Snack

365 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Pranzo

1045 kcal, 86g proteine, 80g carboidrati netti, 37g grassi



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



Saltato di maiale e verdure
880 kcal

Cena

970 kcal, 83g proteine, 78g carboidrati netti, 32g grassi



Riso fritto alla cinese con pollo
716 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Giorno 6

2895 kcal ● 226g proteine (31%) ● 130g grassi (40%) ● 176g carboidrati (24%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

545 kcal, 33g proteine, 42g carboidrati netti, 24g grassi



Muffin paleo per la colazione
2 muffin(i)- 232 kcal



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

365 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Pranzo

955 kcal, 76g proteine, 63g carboidrati netti, 41g grassi



Panino con tacchino, cetriolo e aneto
1 1/2 panino(i)- 676 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Cena

1025 kcal, 89g proteine, 62g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Pollo teriyaki
12 oz- 570 kcal



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Giorno 7

2895 kcal ● 226g proteine (31%) ● 130g grassi (40%) ● 176g carboidrati (24%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

545 kcal, 33g proteine, 42g carboidrati netti, 24g grassi



Muffin paleo per la colazione
2 muffin(i)- 232 kcal



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Pera
1 pera(e)- 113 kcal

Snack

365 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal

Pranzo

955 kcal, 76g proteine, 63g carboidrati netti, 41g grassi



Panino con tacchino, cetriolo e aneto
1 1/2 panino(i)- 676 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Cena

1025 kcal, 89g proteine, 62g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Pollo teriyaki
12 oz- 570 kcal



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (744g)
- miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (211g)
- prezzemolo fresco
6 cucchiaino, tritata (23g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
- patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- edamame, surgelato, sgucciato
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 barbabietta(e) (150g)
- verdure miste surgelate
1 confezione 280 g (284g)
- peperone rosso
1/2 tazza, tritata (75g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (728g)
- cipolla rossa
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Bevande

- acqua
4 tazza (998mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 1/2 cucchiaino (21g)
- cannella
3 g (3g)
- aglio in polvere
2 1/2 g (2g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
1/2 oz (14g)
- cumino macinato
3/4 cucchiaino (5g)
- paprika
1/4 cucchiaino (2g)

Prodotti da forno

- pane
3/4 lbs (352g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)
- pane pita
1 1/2 pita, grande (dia. 16,5 cm) (96g)

Frutta e succhi di frutta

- banana
1 1/2 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza)
(122g)
- lamponi
2 tazza (267g)
- olive verdi
24 grande (106g)
- pere
4 medio (712g)
- succo di lime
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (672g)
- salsa barbecue
4 cucchiaino (71g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati
1 1/2 lbs (680g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia
1/3 tazza (76g)

Altro

- cacao in polvere
3 1/3 cucchiaino (7g)
- insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
4 cucchiaino (68g)

- aneto secco
1 cucchiaio (3g)
- aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- arachidi tostate
1 tazza (164g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (17mL)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 1/2 lbs (2952g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (87mL)
- olio d'oliva
2 1/2 oz (79mL)
- vinaigrette balsamica
1 oz (32mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
11 2/3 medio (514g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
- burro
2 cucchiaino (9g)
- latte intero
8 1/3 tazza(e) (1999mL)
- mozzarella fresca
1 1/3 oz (38g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio a bastoncino
12 stecca (336g)
- formaggio a fette
6 fetta (20 g ciasc.) (114g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 contenitore (359g)

- salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)

Dolci

- sciroppo
4 cucchiaino (20mL)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (341g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (208g)

Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata
3/4 lbs (340g)
- prosciutto cotto
4 oz disossato (113g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
3/4 lbs (340g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Toast con banana e fiocchi di latte

1 fetta/e di toast - 161 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
cannella
1 pizzico (0g)
banana, affettato
1/2 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza) (41g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
cannella
3 pizzico (1g)
banana, affettato
1 1/2 extra piccolo (meno di 15 cm di lunghezza) (122g)

1. Tostare il pane.
Spalmare i fiocchi di latte sul toast e aggiungere fette di banana.
Cospargere con cannella e servire!

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Muffin paleo per la colazione

2 muffin(i) - 232 kcal ● 23g proteine ● 13g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 medio (88g)
peperone rosso
4 cucchiaio, tritata (37g)
cipolla
4 cucchiaio, tritata (40g)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
prosciutto cotto, sbriciolato
2 oz disossato (57g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 medio (176g)
peperone rosso
1/2 tazza, tritata (75g)
cipolla
1/2 tazza, tritata (80g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
prosciutto cotto, sbriciolato
4 oz disossato (113g)

1. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C). Ungere gli stampi per muffin o foderarli con pirottini (per il numero di stampi da ungere, vedere i dettagli della ricetta).
2. Sbattere le uova in una ciotola capiente. Mescolare prosciutto, peperone, cipolla, sale, pepe nero e acqua nelle uova sbattute. Versare il composto in modo uniforme negli stampi preparati.
3. Cuocere in forno preriscaldato finché i muffin non sono cotti al centro, 18-20 minuti.

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane all'aglio semplice

1 fetta(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
aglio in polvere
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
aglio in polvere
1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

Ravioli al formaggio

816 kcal ● 33g proteine ● 20g grassi ● 113g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)
ravioli al formaggio congelati
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (672g)
ravioli al formaggio congelati
1 1/2 lbs (680g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Condire con salsa per pasta e gustare.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pollo al forno con pomodori e olive

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

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.

Purè di patate istantaneo

103 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

miscela per purè istantaneo
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre

Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni



acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

riso bianco a chicco lungo

4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Saltato di maiale e verdure

880 kcal ● 82g proteine ● 37g grassi ● 43g carboidrati ● 12g fibre



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 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con tacchino, cetriolo e aneto

1 1/2 panino(i) - 676 kcal ● 58g proteine ● 27g grassi ● 44g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino

6 oz (170g)

pane

3 fetta(e) (96g)

formaggio a fette

3 fetta (20 g ciasc.) (57g)

yogurt greco scremato, naturale

2 1/4 cucchiaio (39g)

aneto secco

3 pizzico (0g)

cetriolo, tritato

9 fette (63g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino

3/4 lbs (340g)

pane

6 fetta(e) (192g)

formaggio a fette

6 fetta (20 g ciasc.) (114g)

yogurt greco scremato, naturale

1/4 tazza (79g)

aneto secco

1/4 cucchiaio (1g)

cetriolo, tritato

18 fette (126g)

1. Mescola cetriolo tritato, yogurt greco, aneto e un po' di sale/pepe in una piccola ciotola fino a quando il cetriolo è ben condito.
2. Assembla il panino mettendo formaggio e tacchino sulla fetta inferiore di pane. Copri con il composto di cetriolo e chiudi con la fetta superiore di pane. Servi.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1 tazza (280g)

succo di limone

1 cucchiaino (15mL)

aneto secco

2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

2 cucchiaino (10mL)

olio d'oliva

2 cucchiaino (30mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

2 cetriolo (21 cm) (602g)

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.

Snack 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:

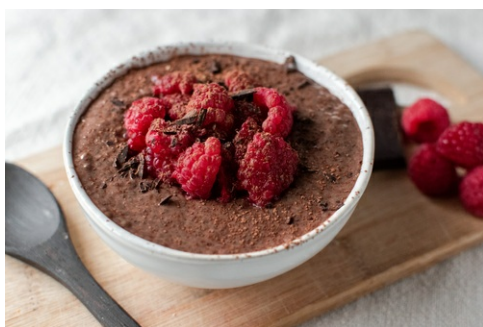
latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

pudding di chia al cacao e lampone

368 kcal ● 13g proteine ● 18g grassi ● 23g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia
2 2/3 cucchiaino (38g)
latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)
cacao in polvere
1 2/3 cucchiaino (3g)
lamponi
1/3 tazza (41g)
sciroppo
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

semi di chia
1/3 tazza (76g)
latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)
cacao in polvere
3 1/3 cucchiaino (7g)
lamponi
2/3 tazza (82g)
sciroppo
4 cucchiaino (20mL)

1. Mescola accuratamente semi di chia, latte, cacao in polvere e sciroppo in un piccolo contenitore con coperchio.
2. Metti in frigorifero da 15 minuti a tutta la notte finché non si addensa.
3. Servi con i lamponi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di cavolo riccio (kale)

138 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (8g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/3 mazzo (227g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino
12 stecca (336g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fagiolini

63 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Petto di pollo base

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (504g)
olio
1 cucchiaio (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1008g)
olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Pite libanesi con manzo

1 1/2 pita/e - 831 kcal ● 83g proteine ● 27g grassi ● 55g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/2 pita/e porzioni

carne macinata di manzo (93% magra)

3/4 lbs (341g)

pane pita

1 1/2 pita, grande (dia. 16,5 cm) (96g)

cumino macinato

3/4 cucchiaino (5g)

paprika

1/4 cucchiaino (2g)

cannella

1/4 cucchiaino (2g)

cipolla, tritato

3/4 piccolo (53g)

prezzemolo fresco, tritato

6 cucchiaino, tritata (23g)

1. Preriscaldare il forno a 360°F (180°C).
2. In una ciotola capiente, mescolare insieme carne macinata, cipolla, prezzemolo, spezie e un pizzico di sale.
3. Tagliare ogni pita a metà nel senso della lunghezza come un panino hamburger in modo da avere una "parte superiore" e una "inferiore".
4. Disporre le basi delle pita su una teglia e distribuire una quantità uniforme del composto di carne. Appoggiare le sommità delle pita sopra e tagliare a metà per dividere il tutto.
5. Cuocere per circa 20 minuti. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (10mL)

basilico fresco

2 cucchiaino, tritato (2g)

mozzarella fresca, a fette

1 1/3 oz (38g)

pomodori, a fette

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

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

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 1/2 patata(e) - 779 kcal ● 81g proteine ● 9g grassi ● 83g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/2 patata(e) porzioni

salsa barbecue

4 cucchiaio (71g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

patate dolci, tagliato a metà

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Riso fritto alla cinese con pollo

716 kcal ● 70g proteine ● 21g grassi ● 59g carboidrati ● 2g fibre



uova
3/4 grande (38g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (17mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato
1/2 lbs (255g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e saltale per circa 10 minuti fino a che non sono morbide.
3. Aggiungi il pollo tritato nella padella e continua a cuocere finché il pollo non è completamente cotto e non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo e le cipolle su un piatto e metti da parte.
4. Pulisci la padella e scalda la restante metà dell'olio. Sbatti l'uovo in una ciotolina e poi versalo nella padella. Quando l'uovo inizia a solidificarsi, mescola per sbriciolarlo in piccoli pezzi.
5. Aggiungi il pollo e le cipolle, il riso, pepe nero, salsa di soia e un po' di sale a piacere. Mescola fino a quando è tutto ben amalgamato e riscaldato. Servi.
6. Nota per il meal prep: il riso cotto avanzato e refrigerato funziona molto bene nel riso fritto. Se puoi, prova a preparare il riso in anticipo.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 1/4 cucchiaino, tritato (19g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (19mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/8 avocado (126g)
pomodori, a dadini
5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 1/2 cucchiaino, tritato (38g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (38mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 1/4 avocado (251g)
pomodori, a dadini
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pollo teriyaki

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



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaino (90mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 1/2 lbs (672g)

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.

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
 2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
 3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
 4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
 5. Sgranare con una forchetta e servire.
-