Dieta - Menu dieta da 100 g di proteine

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

1242 kcal 122g proteine (39%) 46g grassi (33%) 73g carboidrati (24%) 13g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Pranzo

435 kcal, 47g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Braciole di maiale ai funghi
1 braciola(e)- 308 kcal

Pane pita
1 pane pita- 78 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Panino con pollo alla griglia
1 panino(i)- 460 kcal

Giorno 2

1164 kcal 114g proteine (39%) 48g grassi (37%) 53g carboidrati (18%) 16g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cavolo riccio saltato
61 kcal

Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Pranzo

435 kcal, 47g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi

Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal

Braciole di maiale ai funghi
1 braciola(e)- 308 kcal

Pane pita
1 pane pita- 78 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi

Pollo al basilico Thai
375 kcal

Piselli mangiatutto
82 kcal

Giorno 3

1246 kcal 100g proteine (32%) 50g grassi (36%) 75g carboidrati (24%) 24g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 15g proteine, 31g carboidrati netti, 3g grassi

Uva
116 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

540 kcal, 34g proteine, 29g carboidrati netti, 28g grassi

Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

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

Cena

455 kcal, 51g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi

Pollo al basilico Thai
375 kcal

Piselli mangiatutto
82 kcal

Giorno 4

1210 kcal 102g proteine (34%) 31g grassi (23%) 111g carboidrati (37%) 20g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 15g proteine, 31g carboidrati netti, 3g grassi

Uva
116 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

520 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
190 kcal

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce
333 kcal

Cena

440 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi

Ciotola con gamberi, broccoli e riso
441 kcal

Giorno 5

1217 kcal 102g proteine (33%) 38g grassi (28%) 98g carboidrati (32%) 20g fibre (6%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi

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

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

520 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 21g grassi

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
190 kcal

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce
333 kcal

Cena

440 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi

Ciotola con gamberi, broccoli e riso
441 kcal

Giorno 6

1163 kcal 121g proteine (42%) 52g grassi (40%) 38g carboidrati (13%) 14g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi

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

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal

Cena

420 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Giorno 7

1163 kcal 121g proteine (42%) 52g grassi (40%) 38g carboidrati (13%) 14g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi

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

Albumi strapazzati
61 kcal

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal

Cena

420 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi

Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Lista della spesa

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] verdure miste surgelate
  1 tazza (135g)
- [ ] cipolla
  5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)
- [ ] funghi
  4 oz (113g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  2 tazza, tritata (80g)
- [ ] pomodori
  3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (446g)
- [ ] aglio
  2 spicchio(i) (6g)
- [ ] peperone serrano
  2 peperone/i (12g)
- [ ] scalogni
  1/2 scalogno (57g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 2/3 tazza (384g)
- [ ] broccoli surgelati
  22 oz (628g)
- [ ] spinaci freschi
  1/3 confezione 280 g (96g)
- [ ] patate dolci
  1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- [ ] patate
  1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciola di maiale con osso
  2 braciola (356g)
- [ ] filetto di maiale, crudo
  3/4 lbs (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/3 oz (9g)
- [ ] pepe nero
  3 1/2 g (3g)
- [ ] sale all'aglio
  1/2 pizzico (0g)
- [ ] dijon
  1/2 cucchiaio (8g)
- [ ] basilico fresco
  1/2 tazza di foglie intere (12g)
- [ ] paprika
  2 pizzico (1g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 2/3 oz (52mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 oz (36mL)
- [ ] vinaigrette ai lamponi e noci
  2 3/4 cucchiaio (41mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  4 cucchiaio (60mL)

Altro

- [ ] insalata mista
  1 3/4 tazza (53g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  2 contenitore (340g)
- [ ] guacamole, confezionata
  6 cucchiaio (93g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  4 pizzico (2g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  2 lbs (964g)

Dolci

- [ ] zucchero
  1 cucchiaino (4g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] salsa di soia (tamari)
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] arachidi tostate
  3 cucchiaio (27g)
- [ ] fagioli rifritti
  3/4 tazza (182g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di lime
  1/2 cucchiaino (3mL)
- [ ] avocado
  1/4 avocado (50g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa crema di funghi (condensata)
  1/2 lattina 310 g (155g)
- [ ] salsa pesto
  1 1/2 cucchiaio (24g)

Prodotti da forno

- [ ] pane pita
  2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)
- [ ] panini Kaiser
  1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- [ ] pane
  1/3 lbs (160g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggino a bastoncino
  2 stecca (56g)
- [ ] uova
  2 grande (100g)
- [ ] formaggio romano
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] albume d'uovo
  3/4 tazza (182g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 cucchiaio (5g)

- [ ] uva
  4 tazza (368g)
- [ ] mirtilli rossi essiccati
  2 3/4 cucchiaio (27g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  1/2 lattina (86g)
- [ ] gamberi crudi
  3/4 lbs (341g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  3/4 sacca (~160 g) (119g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  2 3/4 cucchiaio, tritata (19g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

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

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio saltato

61 kcal 1g proteine 5g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal 8g proteine 8g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
uova
1 grande (50g)
pomodori
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
uova
2 grande (100g)
pomodori
2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (364g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

116 kcal 1g proteine 1g grassi 18g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

uva
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Toast sudoccidentale con avocado

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)
fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)
spinaci freschi
3/8 tazza(e) (11g)

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

Albumi strapazzati

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo
3/4 tazza (182g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

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

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal 2g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Braciole di maiale ai funghi

1 braciola(e) - 308 kcal 42g proteine 11g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso
1 braciola (178g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
zuppa crema di funghi (condensata)
1/4 lattina 310 g (78g)
sale all'aglio
1/4 pizzico (0g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
funghi, affettato
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso
2 braciola (356g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
zuppa crema di funghi (condensata)
1/2 lattina 310 g (155g)
sale all'aglio
1/2 pizzico (0g)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
funghi, affettato
4 oz (113g)

1. Condire le braciole di maiale con sale, pepe e aglio in polvere a piacere.
2. In una padella larga, rosola le braciole a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e i funghi e saltali per un minuto. Versa la zuppa cremosa ai funghi sulle braciole. Copri la padella e riduci il fuoco a medio-basso. Fai sobbollire 20-30 minuti, o finché le braciole non sono cotte.

Pane pita

1 pane pita - 78 kcal 3g proteine 0g grassi 14g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane pita
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal 28g proteine 14g grassi 25g carboidrati 7g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
2 fetta (64g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Arachidi tostate

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

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal 3g proteine 12g grassi 14g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (13g)
noci
4 cucchiaino, tritata (10g)
spinaci freschi
1/4 confezione 170 g (43g)
vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaino (20mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/4 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
2 2/3 cucchiaio (27g)
noci
2 2/3 cucchiaio, tritata (19g)
spinaci freschi
1/2 confezione 170 g (85g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 2/3 cucchiaio (40mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/2 cucchiaio (3g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

333 kcal 40g proteine 8g grassi 20g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

paprika
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaio (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.

Patate arrosto con pesto e Parmigiano

106 kcal 3g proteine 2g grassi 16g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

salsa pesto
1/4 cucchiaio (4g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1/2 cucchiaio (3g)
patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
4 oz (114g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1 cucchiaio (5g)
patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal 58g proteine 11g grassi 30g carboidrati 2g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole (45g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo al basilico Thai

375 kcal 45g proteine 18g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

zucchero
4 pizzico (2g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cosce di pollo disossate senza pelle, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
basilico fresco, tritato grossolanamente
4 cucchiaio di foglie intere (6g)
peperone serrano, tritato
1 peperone/i (6g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/4 scalogno (28g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchero
1 cucchiaino (4g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cosce di pollo disossate senza pelle, tagliato a cubetti
1 lbs (454g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
basilico fresco, tritato grossolanamente
1/2 tazza di foglie intere (12g)
peperone serrano, tritato
2 peperone/i (12g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/2 scalogno (57g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il serrano, gli scalogni e l'aglio. Cuocere 1-2 minuti fino a quando sprigionano aroma. Unire il pollo e saltare fino a quando è cotto, circa 7-10 minuti.
2. Aggiungere lo zucchero e la salsa di soia. Far sobbollire fino a riduzione del liquido, 2-3 minuti.
3. Spegnere il fuoco, aggiungere il basilico e mescolare fino a quando appassisce. Servire.

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ciotola con gamberi, broccoli e riso

441 kcal 44g proteine 7g grassi 46g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
miscela di riso aromatizzato
3/8 sacca (~160 g) (59g)
broccoli surgelati
3/8 confezione (107g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
miscela di riso aromatizzato
3/4 sacca (~160 g) (119g)
broccoli surgelati
3/4 confezione (213g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
3/4 lbs (341g)

1. Prepara il riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi i gamberi alla padella e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti, o fino a quando la polpa è completamente rosa e opaca.
4. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal 4g proteine 7g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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 al balsamico

8 oz - 316 kcal 51g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

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.\r\nScalda 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.