Dieta - Menu dieta da 120 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

1498 kcal 132g proteine (35%) 76g grassi (45%) 50g carboidrati (13%) 22g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi

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

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

500 kcal, 52g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi

Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal

Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Snack

185 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 10g grassi

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteine, 7g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata di tonno e avocado
545 kcal

Giorno 2

1498 kcal 132g proteine (35%) 76g grassi (45%) 50g carboidrati (13%) 22g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi

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

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

500 kcal, 52g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi

Fagioli lima con olio d'oliva
161 kcal

Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Snack

185 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 10g grassi

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteine, 7g carboidrati netti, 30g grassi

Insalata di tonno e avocado
545 kcal

Giorno 3

1458 kcal 136g proteine (37%) 53g grassi (32%) 94g carboidrati (26%) 16g fibre (4%)

Colazione

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi

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

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

240 kcal, 17g proteine, 35g carboidrati netti, 3g grassi

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Bretzel
110 kcal

Pranzo

500 kcal, 52g proteine, 12g carboidrati netti, 26g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Mais e fagioli lima saltati
119 kcal

Cena

450 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 11g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Filetto di tonno scottato semplice
5 1/3 oz- 235 kcal

Lenticchie
174 kcal

Giorno 4

1472 kcal 140g proteine (38%) 51g grassi (31%) 96g carboidrati (26%) 17g fibre (5%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 20g carboidrati netti, 11g grassi

Overnight oats proteici al caffè
169 kcal

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

Snack

240 kcal, 17g proteine, 35g carboidrati netti, 3g grassi

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Bretzel
110 kcal

Pranzo

500 kcal, 52g proteine, 12g carboidrati netti, 26g grassi

Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Mais e fagioli lima saltati
119 kcal

Cena

450 kcal, 51g proteine, 29g carboidrati netti, 11g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Filetto di tonno scottato semplice
5 1/3 oz- 235 kcal

Lenticchie
174 kcal

Giorno 5

1505 kcal 126g proteine (33%) 56g grassi (34%) 103g carboidrati (27%) 21g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 20g proteine, 20g carboidrati netti, 11g grassi

Overnight oats proteici al caffè
169 kcal

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

Pranzo

525 kcal, 41g proteine, 44g carboidrati netti, 17g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Ciotola con gamberi, piselli mangiatutto e riso al limone
408 kcal

Snack

190 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Cena

510 kcal, 57g proteine, 26g carboidrati netti, 18g grassi

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Riso al limone al burro
92 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Giorno 6

1489 kcal 124g proteine (33%) 52g grassi (32%) 113g carboidrati (30%) 18g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 18g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi

Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

525 kcal, 41g proteine, 44g carboidrati netti, 17g grassi

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Ciotola con gamberi, piselli mangiatutto e riso al limone
408 kcal

Snack

190 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Cena

510 kcal, 57g proteine, 26g carboidrati netti, 18g grassi

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Riso al limone al burro
92 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Giorno 7

1409 kcal 125g proteine (36%) 70g grassi (45%) 54g carboidrati (15%) 15g fibre (4%)

Colazione

265 kcal, 18g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi

Pane tostato con burro e marmellata
1 fetta(e)- 133 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

190 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi

Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Pranzo

480 kcal, 44g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi

Petto di pollo marinato
6 oz- 212 kcal

Broccoli al burro
2 tazza(e)- 267 kcal

Cena

475 kcal, 55g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi

Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  10 cucchiaio, intera (89g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- [ ] uova
  4 grande (200g)
- [ ] latte intero
  1/4 tazza(e) (60mL)
- [ ] formaggino a bastoncino
  3 stecca (84g)
- [ ] burro
  1/2 stecca (53g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] pepe nero
  1/8 oz (4g)
- [ ] sale
  1/2 oz (12g)
- [ ] aglio in polvere
  2 pizzico (1g)
- [ ] pepe al limone
  1/3 oz (9g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] fagioli lima, surgelati
  1 confezione (280 g) (293g)
- [ ] pomodori
  1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (174g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (59g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  1 2/3 lbs (766g)
- [ ] chicchi di mais surgelati
  1/2 tazza (68g)
- [ ] broccoli surgelati
  2 tazza (182g)

Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1/4 lbs (112mL)
- [ ] olio
  1/2 oz (16mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (31mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  1 lbs (448g)
- [ ] tonno in scatola
  2 1/2 lattina (430g)
- [ ] bistecche di tonno pinna gialla, crude
  2/3 lbs (302g)
- [ ] gamberi crudi
  3/4 lbs (341g)

Altro

- [ ] insalata mista
  2 1/2 tazza (75g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  4 contenitore (680g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  2 pizzico (1g)

Bevande

- [ ] acqua
  2 3/4 tazza(e) (652mL)
- [ ] polvere proteica
  1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- [ ] caffè, filtrato
  3 cucchiaio (44g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  1/2 tazza (96g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  18 oz (510g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  30 oz (843g)

Snack

- [ ] pretzel duri salati
  2 oz (57g)

Dolci

- [ ] sciroppo d'acero
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] cioccolato fondente, 70-85%
  3 quadrato/i (30g)

- [ ] salsa per marinare
  3 cucchiaio (46mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di limone
  2 1/2 cucchiaio (38mL)
- [ ] avocado
  1 3/4 avocado (352g)
- [ ] succo di lime
  1 fl oz (27mL)
- [ ] kiwi
  5 frutto (345g)

- [ ] gelatina (jelly)
  2 cucchiaino (14g)

Cereali per la colazione

- [ ] fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
  1/2 tazza (41g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  3/4 tazza (139g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] brodo vegetale
  3/4 tazza(e) (mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  2 fetta (64g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Overnight oats proteici al caffè

169 kcal 16g proteine 3g grassi 18g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
4 cucchiaio (20g)
caffè, filtrato
1 1/2 cucchiaio (22g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)
caffè, filtrato
3 cucchiaio (44g)

1. In un piccolo contenitore ermetico, mescolare tutti gli ingredienti.
2. Coprire e mettere il composto in frigorifero a riposare durante la notte o per almeno 4 ore. Servire.

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.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal 4g proteine 5g grassi 17g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma burro e marmellata sul pane.

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal 7g proteine 5g grassi 15g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
3/8 confezione (280 g) (107g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
3 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

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.

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal 45g proteine 17g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1 lbs (448g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Mais e fagioli lima saltati

119 kcal 4g proteine 5g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
sale
2/3 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
4 cucchiaio (40g)
chicchi di mais surgelati
4 cucchiaio (34g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/2 tazza (80g)
chicchi di mais surgelati
1/2 tazza (68g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal 2g proteine 9g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

Ciotola con gamberi, piselli mangiatutto e riso al limone

408 kcal 40g proteine 8g grassi 41g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pepe al limone
1/3 cucchiaino (1g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
piselli sugar snap surgelati
1/4 confezione (280 g) (71g)
olio d'oliva, diviso
1/2 cucchiaio (8mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe al limone
5 pizzico (1g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
piselli sugar snap surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
olio d'oliva, diviso
1 cucchiaio (15mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
3/4 lbs (341g)

1. Prepara il riso:
2. Unisci riso, succo di limone, acqua, brodo e metà dell'olio in una casseruola.
3. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco.
4. Copri e fai sobbollire per 20 minuti o fino a quando è tenero.
5. Mescola il pepe al limone. Metti da parte.
6. Nel frattempo, prepara i gamberi:
7. Scalda la seconda metà dell'olio in una padella ampia a fuoco medio-alto.
8. Aggiungi i gamberi e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti o fino a quando i gamberi sono completamente rosa e opachi.
9. Prepara i piselli mangiatutto secondo la confezione.
10. Unisci gamberi, piselli mangiatutto e riso; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo marinato

6 oz - 212 kcal 38g proteine 6g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
salsa per marinare
3 cucchiaio (45mL)

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

Broccoli al burro

2 tazza(e) - 267 kcal 6g proteine 23g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Dà 2 tazza(e) porzioni

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaio (28g)

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

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

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 coprile 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.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Bretzel

110 kcal 3g proteine 1g grassi 22g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 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.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal 1g proteine 4g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
3 quadrato/i (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di tonno e avocado

545 kcal 51g proteine 30g grassi 7g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaio, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/4 avocado (251g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)
pomodori
10 cucchiaio, tritata (113g)
cipolla, tritato finemente
5/8 piccolo (44g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Piselli mangiatutto

41 kcal 3g proteine 0g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Filetto di tonno scottato semplice

5 1/3 oz - 235 kcal 37g proteine 10g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
2/3 lbs (302g)

1. Strofina entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Lenticchie

174 kcal 12g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal 4g proteine 7g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
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)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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

Riso al limone al burro

92 kcal 2g proteine 1g grassi 19g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
pepe al limone
1 1/4 pizzico (0g)
brodo vegetale
1/8 tazza(e) (mL)
burro
1 1/2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
pepe al limone
1/3 cucchiaino (1g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
burro
3 pizzico (2g)

1. Unisci tutti gli ingredienti eccetto il lemon pepper nella casseruola.
2. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco.
3. Copri la pentola e lascia sobbollire lentamente per 20 minuti, o finché il liquido non è assorbito.
4. Cospargi con lemon pepper prima di servire.

Petto di pollo al limone e pepe

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Petto di pollo al balsamico

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

Dà 8 oz porzioni

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)

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.

Piselli sugar snap al burro

161 kcal 4g proteine 11g grassi 6g carboidrati 5g fibre

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)

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