

Dieta - Menu della dieta da 140 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.strongrastr.com>

Giorno 1

1722 kcal ● 153g proteine (36%) ● 78g grassi (41%) ● 82g carboidrati (19%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 22g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

234 kcal

Snack

215 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Biscotti proteici di avena con gocce di cioccolato

1 biscotti- 213 kcal

Pranzo

575 kcal, 62g proteine, 24g carboidrati netti, 22g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal



Purè di patate dolci con burro

125 kcal

Cena

625 kcal, 63g proteine, 24g carboidrati netti, 28g grassi



Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal



Pollo alla marsala

8 oz pollo- 466 kcal

Giorno 2

1738 kcal ● 147g proteine (34%) ● 65g grassi (34%) ● 120g carboidrati (28%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 22g proteine, 10g carboidrati netti, 19g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

234 kcal

Snack

215 kcal, 7g proteine, 23g carboidrati netti, 9g grassi



Biscotti proteici di avena con gocce di cioccolato

1 biscotti- 213 kcal

Pranzo

590 kcal, 56g proteine, 62g carboidrati netti, 10g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e)- 520 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

Cena

625 kcal, 63g proteine, 24g carboidrati netti, 28g grassi



Fagioli lima con olio d'oliva

161 kcal



Pollo alla marsala

8 oz pollo- 466 kcal

Giorno 3

1697 kcal ● 158g proteine (37%) ● 43g grassi (23%) ● 152g carboidrati (36%) ● 18g fibre (4%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 33g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cereali per la colazione con latte proteico
165 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Snack

270 kcal, 15g proteine, 44g carboidrati netti, 3g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

590 kcal, 56g proteine, 62g carboidrati netti, 10g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Cena

520 kcal, 67g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
10 oz- 370 kcal

Giorno 4

1684 kcal ● 147g proteine (35%) ● 64g grassi (34%) ● 113g carboidrati (27%) ● 17g fibre (4%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 33g carboidrati netti, 9g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cereali per la colazione con latte proteico
165 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Snack

270 kcal, 15g proteine, 44g carboidrati netti, 3g grassi



Uvetta
1/4 tazza- 137 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

575 kcal, 45g proteine, 23g carboidrati netti, 31g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Insalata di pollo con salsa verde
239 kcal

Cena

520 kcal, 67g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
10 oz- 370 kcal

Giorno 5

1675 kcal ● 143g proteine (34%) ● 59g grassi (32%) ● 120g carboidrati (29%) ● 24g fibre (6%)

Colazione

340 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 4g grassi



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



Toast con cottage cheese
2 toast- 286 kcal

Snack

165 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

600 kcal, 39g proteine, 61g carboidrati netti, 17g grassi



Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Cena

570 kcal, 63g proteine, 9g carboidrati netti, 29g grassi



Piselli mangiatutto
82 kcal



Cosce di pollo al timo e lime
490 kcal

Giorno 6

1686 kcal ● 146g proteine (35%) ● 74g grassi (39%) ● 90g carboidrati (21%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 4g grassi



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



Toast con cottage cheese
2 toast- 286 kcal

Snack

165 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

610 kcal, 49g proteine, 18g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Ragù di maiale e funghi
6 oz di maiale- 440 kcal

Cena

575 kcal, 56g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal



Carote arrosto
1 carota(e)- 53 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Giorno 7

1686 kcal ● 146g proteine (35%) ● 74g grassi (39%) ● 90g carboidrati (21%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 23g proteine, 46g carboidrati netti, 4g grassi



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal



Toast con cottage cheese
2 toast- 286 kcal

Snack

165 kcal, 18g proteine, 3g carboidrati netti, 9g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

610 kcal, 49g proteine, 18g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Ragù di maiale e funghi
6 oz di maiale- 440 kcal

Cena

575 kcal, 56g proteine, 23g carboidrati netti, 26g grassi



Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal



Carote arrosto
1 carota(e)- 53 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (723g)
- patate dolci
5 patata dolce, 12,5 cm (1050g)
- fagioli lima, surgelati
3/4 confezione (280 g) (213g)
- funghi
13 oz (363g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)
- cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- cipolla rossa
3/4 piccolo (53g)
- piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
- carote
2 grande (144g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 oz (68mL)
- olio
2 oz (65mL)
- condimento per insalata
1/3 lbs (135mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 cucchiaio (5g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaio (4g)
- basilico fresco
9 foglie (5g)
- aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
- cannella
1/3 cucchiaino (1g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 lbs (1796g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
16 2/3 oz (472g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 cucchiaio (14g)
- latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)
- albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
- panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (108mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
- salsa verde
1/2 cucchiaio (8g)

Altro

- salsiccia di pollo per colazione
4 collegamento(i) (120g)
- gocce di cioccolato
1 cucchiaio (14g)
- insalata mista
8 3/4 tazza (263g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
4 cucchiaino (21g)

- pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (9g)
- cumino macinato
4 pizzico (1g)
- timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

Frutta e succhi di frutta

- olive verdi
9 grande (40g)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
- avocado
5/8 avocado (126g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
- fragole
3 tazza, intera (432g)

- fagioli neri
1 cucchiaino (15g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
3/4 pizzico (0g)
- pane
6 fetta(e) (192g)

Bevande

- polvere proteica
5/6 porzione (80 mL ciascuna) (26g)

Dolci

- sciroppo d'acero
4 cucchiaino (19mL)
- miele
2 cucchiaino (42g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)
- cereali per la colazione
1 1/3 porzione (40g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1 1/3 oz (37g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
3/4 lbs (340g)
-

Colazione 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.

Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

234 kcal ● 18g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo

4 cucchiaio (61g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

salsiccia di pollo per colazione

2 collegamento(i) (60g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

pomodori, tagliato a metà

2 cucchiaio di pomodorini (19g)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo

1/2 tazza (122g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

salsiccia di pollo per colazione

4 collegamento(i) (120g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

1. Cuoci le salsicce di pollo seguendo le istruzioni sulla confezione. Tagliale a pezzetti e mettile da parte.
Aggiungi l'olio in una padella a fuoco basso. Versa gli albumi e strapazzali finché non diventano opachi e compatti.
Trasferisci gli albumi in una ciotola e aggiungi le salsicce di pollo, i pomodori e l'avocado. Condisci con un pizzico di sale/pepe e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cereali per la colazione con latte proteico

165 kcal ● 12g proteine ● 3g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione

2/3 porzione (20g)

latte intero

1/3 tazza(e) (80mL)

polvere proteica

1/3 porzione (80 mL ciascuna)
(10g)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione

1 1/3 porzione (40g)

latte intero

2/3 tazza(e) (160mL)

polvere proteica

2/3 porzione (80 mL ciascuna)
(21g)

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

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:
nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:
nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:
fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:
fragole
3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Toast con cottage cheese

2 toast - 286 kcal ● 22g proteine ● 3g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:
pane
2 fetta(e) (64g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:
pane
6 fetta(e) (192g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
miele
2 cucchiaio (42g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il cottage cheese sulla fetta di pane, irroro con miele e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

pomodori

9 pomodorini (153g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

olive verdi

9 grande (40g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

1/2 cucchiaino (4g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

basilico fresco, sminuzzato

9 foglie (5g)

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 dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

burro

1 cucchiaino (5g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal ● 54g proteine ● 6g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
2 2/3 cucchiaio (48g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
patate dolci, tagliato a metà
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
patate dolci, tagliato a metà
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Yogurt greco magro

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

Dà 1 vasetto(i) porzioni



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo con salsa verde

239 kcal ● 24g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



salsa verde
1/2 cucchiaino (8g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
semi di zucca tostati, non salati
1 cucchiaino (7g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 oz (85g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1 cucchiaino (15g)
avocado, affettato
1 fetta (25g)

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

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal ● 32g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni
cosce di pollo disossate senza pelle
6 oz (170g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

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.
-

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



patate dolci

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

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Insalata di pomodoro e cetriolo

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



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

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.

Ragù di maiale e funghi

6 oz di maiale - 440 kcal ● 40g proteine ● 28g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

filetto di maiale, crudo
6 oz (170g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (54mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 pinta, pomodorini (89g)
funghi, affettato
2 1/2 oz (68g)

Per tutti i 2 pasti:

filetto di maiale, crudo
3/4 lbs (340g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (108mL)
olio
2 cucchiaino (9mL)
pomodori, tagliato a metà
5/8 pinta, pomodorini (179g)
funghi, affettato
5 oz (136g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Taglia il maiale a medaglioni spessi circa 2,5 cm e aggiungili alla padella. Quando saranno dorati su entrambi i lati e completamente cotti, rimuovi il maiale e mettilo da parte.
2. Aggiungi i funghi nella padella e saltali per circa 5 minuti. Aggiungi i pomodori e cuoci per altri 2 minuti.
3. Aggiungi la panna e il brodo e fai sobbollire per 4-8 minuti finché non si sarà leggermente ridotto e la salsa risulterà più densa. Aggiusta di sale e pepe a piacere.
4. Reinserisci il maiale nella padella e riscalda fino a completo riscaldamento. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Biscotti proteici di avena con gocce di cioccolato

1 biscotti - 213 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (11g)
sale
1/3 pizzico (0g)
gocce di cioccolato
1/2 cucchiaino (7g)
latte intero
1/8 tazza(e) (10mL)
cannella
1 1/3 pizzico (0g)
lievito in polvere (baking powder)
1/3 pizzico (0g)
polvere proteica
1/8 porzione (80 mL ciascuna) (3g)
sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/6 tazza(e) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaino (21g)
sale
2/3 pizzico (0g)
gocce di cioccolato
3 cucchiaino (14g)
latte intero
1/8 tazza(e) (20mL)
cannella
1/3 cucchiaino (1g)
lievito in polvere (baking powder)
2/3 pizzico (0g)
polvere proteica
1/6 porzione (80 mL ciascuna) (5g)
sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/3 tazza(e) (27g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Mescola tutti gli ingredienti, tranne le gocce di cioccolato, in una ciotola fino a ottenere un impasto.
3. Incorpora le gocce di cioccolato.
4. Forma i biscotti (usando il numero di biscotti indicato nei dettagli della ricetta) e sistemali su una teglia. Cuoci per circa 12 minuti. Servi.
5. Nota per la preparazione dei pasti: conserva eventuali biscotti avanzati in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 1 settimana o mettili in un contenitore adatto al congelatore e conservali in freezer fino a 3 mesi. Quando li vuoi mangiare, lasciali scongelare a temperatura ambiente o scaldali in forno.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
4 cucchiaio, pressata (41g)

Per tutti i 2 pasti:

uvetta
1/2 tazza, pressata (83g)

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)

1. Buon appetito.
-

Cena 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.

Pollo alla marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g proteine ● 22g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
funghi, affettato
4 oz (113g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)
olio, diviso
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
funghi, affettato
1/2 lbs (227g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)
olio, diviso
2 cucchiaio (30mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

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

Petto di pollo al limone e pepe

10 oz - 370 kcal ● 64g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

10 oz (280g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

pepe al limone

2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

pepe al limone

1 1/4 cucchiaino (9g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Piselli mangiatutto

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



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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo al timo e lime

490 kcal ● 58g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



cosce di pollo disossate senza pelle
2/3 lb (302g)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)

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 arrostiti 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.

Carote arrosto

1 carota(e) - 53 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
carote, affettato
1 grande (72g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, affettato
2 grande (144g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

burro

1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

burro

2 cucchiaino (9g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiacciala con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.
-