

Dieta - Menu dieta da 150 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 1840 kcal ● 163g proteine (35%) ● 67g grassi (33%) ● 124g carboidrati (27%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal

Pranzo

680 kcal, 56g proteine, 23g carboidrati netti, 36g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
7 1/2 oz- 529 kcal



Spinaci saltati semplici
149 kcal

Snack

275 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
3 tasca/e- 158 kcal

Cena

575 kcal, 64g proteine, 43g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata di ceci facile
117 kcal



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

Giorno 2 1811 kcal ● 154g proteine (34%) ● 73g grassi (36%) ● 114g carboidrati (25%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal

Pranzo

605 kcal, 42g proteine, 36g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Panino con roast beef e sottaceti
1 panino(i)- 454 kcal

Snack

275 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
3 tasca/e- 158 kcal

Cena

620 kcal, 69g proteine, 21g carboidrati netti, 26g grassi



Fagiolini
63 kcal



Polpettone in stile Southwest
2 polpettoni- 558 kcal

Giorno 3

1839 kcal ● 167g proteine (36%) ● 81g grassi (40%) ● 92g carboidrati (20%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

340 kcal, 37g proteine, 11g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Snack

275 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci
3 tasca/e- 158 kcal

Pranzo

605 kcal, 42g proteine, 36g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Panino con roast beef e sottaceti
1 panino(i)- 454 kcal

Cena

620 kcal, 69g proteine, 21g carboidrati netti, 26g grassi



Fagiolini
63 kcal



Polpettone in stile Southwest
2 polpettoni- 558 kcal

Giorno 4

1864 kcal ● 159g proteine (34%) ● 72g grassi (35%) ● 125g carboidrati (27%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

340 kcal, 37g proteine, 11g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal



Noci
1/6 tazza(e)- 131 kcal

Snack

245 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



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



Yogurt e cetriolo
132 kcal

Pranzo

605 kcal, 43g proteine, 59g carboidrati netti, 19g grassi



Semplice sandwich di insalata di pollo
1/2 panino(i)- 362 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

675 kcal, 60g proteine, 44g carboidrati netti, 25g grassi



Fajitas di pollo
2 tortilla(e)- 562 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Giorno 5

1772 kcal ● 159g proteine (36%) ● 76g grassi (38%) ● 91g carboidrati (20%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 24g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Albumi strapazzati
182 kcal

Snack

245 kcal, 19g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



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



Yogurt e cetriolo
132 kcal

Pranzo

595 kcal, 57g proteine, 6g carboidrati netti, 35g grassi



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



Broccoli al burro
2 1/4 tazza(e)- 300 kcal

Cena

635 kcal, 58g proteine, 60g carboidrati netti, 13g grassi



Pollo Southwest
8 oz- 362 kcal



Purè di patate dolci
275 kcal

Giorno 6

1844 kcal ● 180g proteine (39%) ● 50g grassi (24%) ● 138g carboidrati (30%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 24g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Albumi strapazzati
182 kcal

Snack

260 kcal, 12g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
1 involtino(i)- 108 kcal



Bretzel
110 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Pranzo

645 kcal, 81g proteine, 45g carboidrati netti, 13g grassi



Souvlaki di maiale e tzatziki
3 spiedino(i)- 460 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteine, 51g carboidrati netti, 13g grassi



Chili di pollo in slow cooker
646 kcal

Giorno 7

1844 kcal ● 180g proteine (39%) ● 50g grassi (24%) ● 138g carboidrati (30%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 24g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Albumi strapazzati
182 kcal

Snack

260 kcal, 12g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Involtini di prosciutto e formaggio
1 involtino(i)- 108 kcal



Bretzel
110 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Pranzo

645 kcal, 81g proteine, 45g carboidrati netti, 13g grassi



Souvlaki di maiale e tzatziki
3 spiedino(i)- 460 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteine, 51g carboidrati netti, 13g grassi



Chili di pollo in slow cooker
646 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
- dijon
2 1/2 cucchiaino (38g)
- sale
2 g (2g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- peperoncino in polvere
2 1/4 g (2g)
- cumino macinato
2 1/4 g (2g)
- miscela per taco
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaino (3g)
- aneto secco
1/4 cucchiaino (1g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)
2/3 vasetto (303g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)
- fagioli rossi
1 1/3 lattina (597g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)
- pomodori
2 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (287g)
- prezzemolo fresco
3/4 rametti (1g)
- spinaci freschi
3/4 confezione 280 g (225g)
- aglio
3/4 spicchio (2g)
- sottaceti
8 fette (56g)

Prodotti da forno

- panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- pane
2/3 lbs (320g)
- tortillas di farina
2 tortilla media (Ø ~15 cm) (60g)

Grassi e oli

- olio
1 2/3 oz (50mL)
- olio d'oliva
5 cucchiaino (24mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (124mL)
- maionese
1 cucchiaino (15mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio
1 1/4 tazza, grattugiato (140g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (76g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (128g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)
- burro
3/8 stecca (45g)
- albume d'uovo
2 1/4 tazza (547g)
- formaggio cheddar
1/3 tazza, grattugiato (38g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 1/2 oz (70g)
- noci
6 cucchiaino, senza guscio (38g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1/2 lbs (210g)

Cereali e pasta

- Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
- peperone
1 1/2 grande (242g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- patate dolci
3 1/2 patata dolce, 12,5 cm (735g)
- broccoli surgelati
2 1/4 tazza (205g)
- purea di pomodoro
10 oz (283g)
- carote
3 medio (183g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1282g)

Altro

- insalata mista
8 1/2 tazza (255g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)
- tzatziki
3/4 tazza(e) (168g)
- spiedino(i)
6 spiedino/i (6g)

- farina 00
1/4 tazza(e) (26g)

Frutta e succhi di frutta

- banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- lime
1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)
- mirtilli rossi essiccati
2 3/4 cucchiaino (27g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto
11 fetta (253g)
- roast beef affettato
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/4 lbs (567g)

Bevande

- acqua
1 1/4 tazza (307mL)

Dolci

- cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)

Prodotti a base di maiale

- filetto di maiale, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Snack

- pretzel duri salati
2 oz (57g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Frullato proteico doppio cioccolato

69 kcal ● 14g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
cacao in polvere
4 pizzico (1g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
polvere proteica al cioccolato
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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

Albumi strapazzati

182 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo
2 1/4 tazza (547g)
olio
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Dà 7 1/2 oz porzioni

mandorle
5 cucchiaino, a lamelle (34g)
tilapia cruda
1/2 lbs (210g)
farina 00
1/6 tazza(e) (26g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Panino con roast beef e sottaceti

1 panino(i) - 454 kcal ● 39g proteine ● 20g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
roast beef affettato
4 oz (113g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (38g)
sottaceti
4 fette (28g)
dijon
1 cucchiaino (15g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
roast beef affettato
1/2 lbs (227g)
formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (76g)
sottaceti
8 fette (56g)
dijon
2 cucchiaino (30g)

1. Assembla il panino spalmandovi della senape su una fetta di pane e aggiungendo gli altri ingredienti. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Semplice sandwich di insalata di pollo

1/2 panino(i) - 362 kcal ● 23g proteine ● 14g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

maionese

1 cucchiaio (15mL)

mirtilli rossi essiccati

2 2/3 cucchiaio (27g)

pane

1 fetta (32g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3 oz (85g)

1. Mettere il pollo crudo in una pentola e coprirlo 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.
3. In una ciotola unire il pollo completamente cotto, la maionese e i mirtilli rossi.
4. Conservare in frigorifero fino al momento di servire.
5. Servire tra due fette di pane.

Barretta proteica

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



Dà 1 barretta porzioni

barretta proteica (20 g di proteine)

1 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Petto di pollo al limone e pepe

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



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

pepe al limone

1/2 cucchiaino (3g)

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.

Broccoli al burro

2 1/4 tazza(e) - 300 kcal ● 7g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 1/4 tazza (205g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
burro
2 1/4 cucchiaino (32g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Souvlaki di maiale e tzatziki

3 spiedino(i) - 460 kcal ● 77g proteine ● 13g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
3 pizzico (0g)
tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
olio
3/4 grammo (1mL)
spiedino(i)
3 spiedino/i (3g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della dimensione di un boccone
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

aneto secco
1/4 cucchiaino (1g)
tzatziki
3/4 tazza(e) (168g)
olio
1 1/2 grammo (2mL)
spiedino(i)
6 spiedino/i (6g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della dimensione di un boccone
1 1/2 lbs (680g)

1. Condisci i cubetti di maiale con aneto e sale/pepe a piacere. Infila il maiale in modo uniforme sugli spiedini.
2. Scalda una grande padella a fuoco medio-alto e aggiungi l'olio. Aggiungi gli spiedini e cuoci 3-4 minuti per lato o fino a cottura completa.
3. Servi gli spiedini con tzatziki.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 3 pasti:

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

3 tasca/e - 158 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

3 fetta (69g)

formaggio

3 cucchiaio, grattugiato (21g)

spinaci freschi

15 foglie (15g)

Per tutti i 3 pasti:

affettati di prosciutto

9 fetta (207g)

formaggio

1/2 tazza, grattugiato (63g)

spinaci freschi

45 foglie (45g)

1. Distendi una fetta di prosciutto.
2. Metti un cucchiaio di formaggio e circa 5 foglie di spinaci su metà della fetta.
3. Piega l'altra metà sopra.
4. Puoi mangiarla così com'è, oppure scaldare una padella e friggere ogni lato della tasca per un minuto o due finché non è calda e leggermente dorata.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

Yogurt e cetriolo

132 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1/2 tazza (140g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo

1 cetriolo (21 cm) (301g)

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1 tazza (280g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Involtini di prosciutto e formaggio

1 involtino(i) - 108 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
3 cucchiaino, grattugiato (21g)
affettati di prosciutto
1 fetta (23g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
6 cucchiaino, grattugiato (42g)
affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

1. Stendere la fetta di prosciutto e cospargere il formaggio uniformemente sulla superficie.
 2. Arrotolare il prosciutto.
 3. Mettere nel microonde per 30 secondi fino a quando è caldo e il formaggio inizia a sciogliersi.
 4. Servire.
 5. Nota: Per preparare i pasti in anticipo, completare i passaggi 1 e 2 e avvolgere ogni involtino nella pellicola trasparente e conservare in frigorifero. Quando pronto da mangiare, rimuovere la pellicola e cuocere nel microonde.
-

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.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



aceto balsamico
1/4 cucchiaio (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. 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

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.

Polpettone in stile Southwest

2 polpettoni - 558 kcal ● 67g proteine ● 26g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
2 pizzico (1g)
pane
1 fetta (32g)
carne macinata di manzo (93% magra)
10 oz (284g)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
pane
2 fetta (64g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/4 lbs (567g)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
acqua
4 cucchiaio (60mL)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\n\r\nIn una ciotola media, ammolla il pane nell'acqua. Sbriciolalo con le mani finché diventa una pasta.\r\n\r\nAggiungi manzo, aglio in polvere, chili in polvere e un po' di sale e pepe nella ciotola. Mescola delicatamente fino a combinare.\r\n\r\nForma il composto in piccoli polpettoni (usa il numero di polpettoni indicato nei dettagli della ricetta).\r\n\r\nMetti i polpettoni su una teglia. Cuoci finché i polpettoni sono dorati e completamente cotti, 15-18 minuti.\r\n\r\nCon cura metti il formaggio grattugiato sopra i polpettoni. Rimetti la teglia in forno finché il formaggio si scioglie, 1-2 minuti in più. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Fajitas di pollo

2 tortilla(e) - 562 kcal ● 57g proteine ● 18g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 tortilla(e) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

lime

1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

tortillas di farina

2 tortilla media (Ø ~15 cm) (60g)

cumino macinato

3 pizzico (1g)

peperoncino in polvere

3 pizzico (1g)

cipolla, affettato

1/4 grande (38g)

peperone, privato dei semi e affettato

3/4 grande (123g)

1. Mescola tutte le spezie in una piccola ciotola e aggiungi un pizzico di sale. Condisci i petti di pollo su tutti i lati.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i petti di pollo e cuoci 7-10 minuti per lato fino a quando il pollo è completamente cotto. Togli e metti da parte a raffreddare.
3. Nel frattempo, aggiungi cipolle e peperoni nella padella. Salta per circa 5 minuti, mescolando spesso, finché si sono leggermente ammorbiditi.
4. Quando il pollo è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, taglialo a strisce e rimetti le strisce nella padella. Mescola per amalgamare.
5. Distribuisci il composto di fajita sulle tortillas e spremi un po' di lime sopra. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela per taco

1/2 cucchiaino (4g)

formaggio

1 cucchiaino, grattugiato (7g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

peperone, tagliato a strisce

1 medio (119g)

1. Strofinare il condimento per taco uniformemente su tutti i lati del pollo. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il pollo alla padella e cuocere per circa 6-10 minuti per lato o fino a completa cottura. Rimuovere e mettere da parte. Aggiungere i peperoni affettati nella padella e cuocere per circa 5 minuti fino a quando si ammorbidiscono. Impiattare i peperoni e il pollo, spolverare con formaggio sopra e 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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chili di pollo in slow cooker

646 kcal ● 63g proteine ● 13g grassi ● 51g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
yogurt greco scremato, naturale
2 2/3 cucchiaino (47g)
formaggio cheddar
2 2/3 cucchiaino, grattugiato (19g)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
fagioli rossi
2/3 lattina (299g)
purea di pomodoro
5 oz (142g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 lbs (149g)
salsa (salsa a base di pomodoro), diviso
1/3 vasetto (151g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)
formaggio cheddar
1/3 tazza, grattugiato (38g)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (1g)
fagioli rossi
1 1/3 lattina (597g)
purea di pomodoro
10 oz (283g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
salsa (salsa a base di pomodoro), diviso
2/3 vasetto (303g)

1. Metti il pollo, la passata di pomodoro, i fagioli rossi, solo metà della salsa, il cumino, l'aglio in polvere e una generosa presa di sale in una slow cooker. Mescola fino a quando tutto è ben combinato. Metti la salsa rimanente in frigorifero per un uso successivo.
 2. Copri la slow cooker e cuoci a temperatura alta per 4-6 ore o a bassa per 6-8 ore, fino a quando il pollo è completamente cotto e si sfilaccia facilmente.
 3. Una volta cotto, sfilaccia il pollo direttamente nella slow cooker usando due forchette. Mescola la salsa messa da parte e aggiusta di sale e pepe a piacere.
 4. Servi guarnendo con formaggio e una cucchiata di yogurt greco.
-