

Dieta - Menu dieta da 160 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

1897 kcal ● 170g proteine (36%) ● 89g grassi (42%) ● 75g carboidrati (16%) ● 30g fibre (6%)

Colazione


315 kcal, 18g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi

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

 **Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**
203 kcal


Snack

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi

 **Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**
282 kcal

Pranzo


630 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 35g grassi


 **Pollo fritto low carb**
8 oz- 468 kcal

 **Piselli mangiatutto**
164 kcal

Cena

670 kcal, 84g proteine, 22g carboidrati netti, 24g grassi

 **Tilapia con crosta di Parmigiano**
12 oz- 548 kcal


 **Verdure miste**
1 1/4 tazza(e)- 121 kcal

Giorno 2

1922 kcal ● 159g proteine (33%) ● 90g grassi (42%) ● 87g carboidrati (18%) ● 34g fibre (7%)

Colazione


315 kcal, 18g proteine, 8g carboidrati netti, 21g grassi

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

 **Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**
203 kcal


Snack

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi

 **Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia**
282 kcal

Pranzo

645 kcal, 57g proteine, 34g carboidrati netti, 31g grassi


 **Miscela di riso aromatizzata**
143 kcal

 **Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**
121 kcal

 **Petti di pollo alla Caesar**
6 2/3 oz- 383 kcal

Cena

680 kcal, 67g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi

 **Pollo Southwest**
8 oz- 362 kcal

 **Cavolo collard all'aglio**
319 kcal

Giorno 3

1957 kcal ● 167g proteine (34%) ● 86g grassi (40%) ● 96g carboidrati (20%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

350 kcal, 26g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Muffin alle uova con broccoli e cheddar
2 muffin(i)- 193 kcal

Snack

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia
282 kcal

Pranzo

645 kcal, 57g proteine, 34g carboidrati netti, 31g grassi



Miscela di riso aromatizzata
143 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal



Petti di pollo alla Caesar
6 2/3 oz- 383 kcal

Cena

680 kcal, 67g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi



Pollo Southwest
8 oz- 362 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Giorno 4

1935 kcal ● 178g proteine (37%) ● 70g grassi (33%) ● 120g carboidrati (25%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 26g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Muffin alle uova con broccoli e cheddar
2 muffin(i)- 193 kcal

Snack

285 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 4g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal

Pranzo

670 kcal, 52g proteine, 58g carboidrati netti, 21g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



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



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Cena

635 kcal, 83g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Cavolo collard all'aglio
159 kcal



Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal

Giorno 5

1991 kcal ● 161g proteine (32%) ● 67g grassi (30%) ● 157g carboidrati (32%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 26g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Muffin alle uova con broccoli e cheddar
2 muffin(i)- 193 kcal

Snack

285 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 4g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal

Pranzo

670 kcal, 52g proteine, 58g carboidrati netti, 21g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



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



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Cena

690 kcal, 65g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Purè di patate dolci con burro
249 kcal



Broccoli arrosto
49 kcal



Pollo al rosmarino
9 oz- 393 kcal

Giorno 6

1897 kcal ● 165g proteine (35%) ● 82g grassi (39%) ● 87g carboidrati (18%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

365 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Snack

250 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Fiocchi di latte e ananas
140 kcal



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

Pranzo

590 kcal, 45g proteine, 16g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di pollo e avocado
500 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Cena

690 kcal, 65g proteine, 41g carboidrati netti, 25g grassi



Purè di patate dolci con burro
249 kcal



Broccoli arrosto
49 kcal



Pollo al rosmarino
9 oz- 393 kcal

Giorno 7

1939 kcal ● 168g proteine (35%) ● 95g grassi (44%) ● 70g carboidrati (14%) ● 33g fibre (7%)

Colazione

365 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Snack

250 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Fiocchi di latte e ananas
140 kcal



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

Pranzo

590 kcal, 45g proteine, 16g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di pollo e avocado
500 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal

Cena

735 kcal, 68g proteine, 24g carboidrati netti, 37g grassi



Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa
4 metà peperone(i)- 733 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- paprika
1 cucchiaino (2g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
3 g (3g)
- condimento Cajun
1/3 cucchiaino (1g)
- basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
- miscela per taco
1 cucchiaio (9g)
- sale
1/2 cucchiaio (9g)
- pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 oz (35mL)
- olio
3 oz (87mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (14mL)
- condimento Caesar
1/4 tazza (49g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano
2 oz (54g)
- uova
12 grande (600g)
- yogurt greco magro aromatizzato
8 contenitore/i (150 g ciasc.) (1200g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)
- formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 tazza (678g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3/4 tazza, intera (107g)
- semi di chia
2 cucchiaio (28g)

Bevande

- acqua
6 cucchiaio (90mL)
- polvere proteica
2 cucchiaio (12g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1/2 cucchiaio (8mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)
- salsa pesto
1/3 vasetto (180 g) (59g)

Altro

- cosce di pollo con pelle
1/2 lbs (227g)
- cotenna di maiale (pork rinds)
1/4 oz (7g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
3 oz (83g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
5 lbs (2239g)

Dolci

- miele
2 cucchiaio (42g)

Frutta e succhi di frutta

- kiwi
4 frutto (276g)

- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)
- burro
4 cucchiaino (18g)
- mozzarella grattugiata
1/2 tazza (43g)

- succo di frutta
8 fl oz (240mL)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- lamponi
3/4 lbs (338g)
- succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
- avocado
1 avocado (201g)
- ananas in scatola
6 cucchiaino, pezzi (68g)

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
1 1/4 tazza (169g)
 - pomodori
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (317g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
 - piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
 - peperone
4 medio (476g)
 - cavolo collard (cavolo da costa)
2 1/2 lbs (1134g)
 - aglio
9 spicchio(i) (27g)
 - broccoli surgelati
13 1/4 oz (375g)
 - cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
 - patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
 - cipolla
2 cucchiaino, tritato (20g)
 - cavolini di Bruxelles
10 germogli (190g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.
-

Muffin alle uova con broccoli e cheddar

2 muffin(i) - 193 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 1/3 grande (67g)
formaggio cheddar
2 2/3 cucchiaio, grattugiata (19g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/3 cucchiaino (2mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1/3 tazza (30g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
4 grande (200g)
formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
1 tazza (91g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
 2. Ungere gli stampi per muffin con olio d'oliva o usare i pirottini.
 3. Cuoci a vapore i broccoli tritati mettendoli parzialmente coperti in un contenitore nel microonde con qualche cucchiaino d'acqua per un paio di minuti.
 4. In una ciotola, sbatti insieme le uova, il sale, il pepe e i broccoli.
 5. Versa il composto negli stampi per muffin e distribuisce uniformemente il formaggio sopra.
 6. Cuoci in forno per circa 12-15 minuti finché non sono pronti.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
 2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
 3. Versa il composto di uova.
 4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
 5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.
-

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
polvere proteica
1 cucchiaino (6g)
lamponi
8 lamponi (15g)
nibs di cacao
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
polvere proteica
2 cucchiaino (12g)
lamponi
16 lamponi (30g)
nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo fritto low carb

8 oz - 468 kcal ● 40g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

salsa piccante

1/2 cucchiaio (8mL)

condimento Cajun

1/3 cucchiaino (1g)

cosce di pollo con pelle

1/2 lbs (227g)

**cotenna di maiale (pork rinds),
schiacciato**

1/4 oz (7g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patatine di maiale tritate in una ciotola con il condimento cajun.
3. Ricoprire ogni pezzo di pollo con salsa piccante su tutti i lati.
4. Cospargere e premere leggermente il composto di patatine di maiale su tutti i lati del pollo.
5. Posizionare il pollo su una griglia in una teglia.
6. Cuocere per 40 minuti o fino a cottura ultimata. Gratinare brevemente le cosce per rendere la pelle più croccante.

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



piselli sugar snap surgelati

2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Miscela di riso aromatizzata

143 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaino, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaino, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

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

Petti di pollo alla Caesar

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 2/3 oz (189g)
condimento Caesar
5 cucchiaino (24g)
formaggio parmigiano
5 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
13 1/3 oz (378g)
condimento Caesar
1/4 tazza (49g)
formaggio parmigiano
1/4 tazza (17g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

3/4 tazza (170g)

miele

1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 1/2 tazza (339g)

miele

2 cucchiaino (42g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

cipolla

1 cucchiaio, tritato (10g)

succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

cavolini di Bruxelles

5 germogli (95g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

cipolla

2 cucchiaio, tritato (20g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

olio

4 cucchiaino (20mL)

cavolini di Bruxelles

10 germogli (190g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
 2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
 3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
 4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.
-

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi

2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal ● 17g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
semi di chia
2 cucchiaino (9g)
quinoa, cruda
2 cucchiaio (21g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
semi di chia
2 cucchiaio (28g)
quinoa, cruda
6 cucchiaio (64g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione - 2 cucchiaini di quinoa cruda dovrebbero dare circa 1/3 di tazza cotta. Lascia raffreddare.
2. Mescola la quinoa con lo yogurt. Cospargi con i semi di chia.
3. Servi.
4. Per prepararlo in quantità: cuoci la quinoa tutta insieme e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero. Mescola con lo yogurt e i semi di chia al momento di servire.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

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

Fiocchi di latte e ananas

140 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
ananas in scatola, scolato
3 cucchiaino, pezzi (34g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
ananas in scatola, scolato
6 cucchiaino, pezzi (68g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tilapia con crosta di Parmigiano

12 oz - 548 kcal ● 78g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

paprika
1 cucchiaino (2g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio parmigiano, grattugiato
6 cucchiaino (38g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Fodera una teglia con carta stagnola.
3. In una ciotolina mescola Parmigiano, paprika e un pizzico di sale e pepe.
4. Ungere i filetti di tilapia con olio d'oliva, quindi adagiarli sulla teglia preparata. Premi la miscela di Parmigiano sulla parte superiore della tilapia.
5. Cuoci in forno preriscaldato per 10-12 minuti, o finché il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta.

Verdure miste

1 1/4 tazza(e) - 121 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
1 1/4 tazza (169g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo Southwest

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela per taco
1 cucchiaino (9g)
formaggio
2 cucchiaino, grattugiato (14g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
peperone, tagliato a strisce
2 medio (238g)

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.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
sale
4 pizzico (3g)
aglio, tritato
6 spicchio(i) (18g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

1/2 lbs (227g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 pizzico (1g)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal ● 76g proteine ● 19g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (336g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
2. IN PADELLA: Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
3. AL FORNO: Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
4. AL GRILL/GRIGLIA: Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
5. TUTTI: Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Purè di patate dolci con burro

249 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
burro
4 cucchiaino (18g)

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, aggiungi il burro e servi.

Broccoli arrosto

49 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
cipolla in polvere
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
1 confezione (284g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Pollo al rosmarino

9 oz - 393 kcal ● 58g proteine ● 17g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
3/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
rosmarino, essiccato
3/4 cucchiaio (2g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme olio, succo di limone, aglio, rosmarino e sale.
2. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile e aggiungi la marinata. Assicurati che il pollo sia ben coperto su tutti i lati. Metti in frigorifero per almeno 15 minuti.
3. Griglia il pollo o cuocilo in padella per circa 5-7 minuti per lato, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C). Servi.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa

4 metà peperone(i) - 733 kcal ● 68g proteine ● 37g grassi ● 24g carboidrati ● 7g fibre



Dà 4 metà peperone(i) porzioni

peperone

2 medio (238g)

mozzarella grattugiata

1/2 tazza (43g)

salsa pesto

1/3 vasetto (180 g) (59g)

quinoa, cruda

1 3/4 cucchiaino (19g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

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. Cuocere la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Dovrebbe dare circa 1 tazza di quinoa cotta. Mettere da parte.
 4. Nel frattempo, accendere il grill del forno e mettere i peperoni sotto il grill per 5 minuti fino a quando la pelle si vescica e si annerisce. Togliere e mettere da parte.
 5. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C).
 6. In una ciotola media mescolare quinoa, pollo, formaggio e pesto.
 7. Quando i peperoni si sono raffreddati, tagliarli a metà e rimuovere i semi.
 8. Riempire le metà dei peperoni con il composto di pollo e guarnire con formaggio.
 9. Cuocere per 10 minuti. Servire.
-