

Dieta - Menu dieta da 180 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 2144 kcal ● 193g proteine (36%) ● 85g grassi (36%) ● 129g carboidrati (24%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

320 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Pistacchi
188 kcal

Pranzo

740 kcal, 50g proteine, 44g carboidrati netti, 37g grassi



Panino mediterraneo con tacchino
1 panino(i)- 337 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
403 kcal

Cena

800 kcal, 91g proteine, 50g carboidrati netti, 23g grassi



Farro
1/2 tazze, cotte- 185 kcal



Bracirole di maiale ai funghi
2 braciola(e)- 616 kcal

Giorno 2 2144 kcal ● 193g proteine (36%) ● 85g grassi (36%) ● 129g carboidrati (24%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

320 kcal, 21g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Pistacchi
188 kcal

Pranzo

740 kcal, 50g proteine, 44g carboidrati netti, 37g grassi



Panino mediterraneo con tacchino
1 panino(i)- 337 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
403 kcal

Cena

800 kcal, 91g proteine, 50g carboidrati netti, 23g grassi



Farro
1/2 tazze, cotte- 185 kcal



Bracirole di maiale ai funghi
2 braciola(e)- 616 kcal

Giorno 3

2097 kcal ● 185g proteine (35%) ● 76g grassi (33%) ● 140g carboidrati (27%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

300 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi



Cioccolato fondente
3 quadretto(i)- 180 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

795 kcal, 72g proteine, 53g carboidrati netti, 27g grassi



Hamburger di tacchino semplice
2 hamburger(i)- 375 kcal



Insalata Caprese
71 kcal



Lenticchie
347 kcal

Cena

720 kcal, 72g proteine, 59g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e riso
605 kcal

Giorno 4

2163 kcal ● 184g proteine (34%) ● 81g grassi (34%) ● 142g carboidrati (26%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi



Uva
116 kcal



Ciotola paleo di manzo e uovo
236 kcal

Snack

300 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi



Cioccolato fondente
3 quadretto(i)- 180 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

795 kcal, 72g proteine, 53g carboidrati netti, 27g grassi



Hamburger di tacchino semplice
2 hamburger(i)- 375 kcal



Insalata Caprese
71 kcal



Lenticchie
347 kcal

Cena

720 kcal, 72g proteine, 59g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e riso
605 kcal

Giorno 5

2167 kcal ● 185g proteine (34%) ● 78g grassi (32%) ● 151g carboidrati (28%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

350 kcal, 31g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi



Uva

116 kcal



Ciotola paleo di manzo e uovo

236 kcal

Snack

260 kcal, 20g proteine, 30g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e)- 232 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Pranzo

720 kcal, 61g proteine, 77g carboidrati netti, 15g grassi



Pita con pollo e tzatziki

2 panino(i) pita- 607 kcal



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal

Cena

835 kcal, 72g proteine, 26g carboidrati netti, 44g grassi



Seekh di pollo pakistano

6 medaglioni- 711 kcal



Fagiolini

126 kcal

Giorno 6

2240 kcal ● 184g proteine (33%) ● 98g grassi (39%) ● 125g carboidrati (22%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

234 kcal

Snack

260 kcal, 20g proteine, 30g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e)- 232 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Pranzo

760 kcal, 67g proteine, 54g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

835 kcal, 72g proteine, 26g carboidrati netti, 44g grassi



Seekh di pollo pakistano

6 medaglioni- 711 kcal



Fagiolini

126 kcal

Giorno 7

2175 kcal ● 231g proteine (42%) ● 83g grassi (35%) ● 103g carboidrati (19%) ● 22g fibre (4%)

Colazione

385 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

234 kcal

Snack

260 kcal, 20g proteine, 30g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e)- 232 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Pranzo

760 kcal, 67g proteine, 54g carboidrati netti, 26g grassi



Lenticchie

231 kcal



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

770 kcal, 119g proteine, 4g carboidrati netti, 29g grassi



Broccoli

2 tazza(e)- 58 kcal



Petto di pollo base

18 oz- 714 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- carote
6 medio (366g)
- cipolla
3 medio (dia. 6,4 cm) (347g)
- cetriolo
2/3 cetriolo (21 cm) (207g)
- pomodori
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (852g)
- funghi
1/2 lbs (227g)
- broccoli surgelati
14 3/4 oz (419g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- coriandolo fresco
1 1/2 tazza (24g)
- Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 3/4 tazza(e) (1380mL)
- formaggio feta
4 cucchiaio (38g)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (217g)
- uova
3 1/2 grande (175g)
- yogurt naturale magro
4 1/2 tazza (1103g)
- albume d'uovo
1/2 tazza (122g)

Bevande

- polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- acqua
10 2/3 tazza(e) (2529mL)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta(e) (128g)
- pane pita
2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)

Altro

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
1/2 oz (13g)
- sale
3/4 oz (21g)
- pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
- sale all'aglio
1 pizzico (0g)
- cumino macinato
3/4 cucchiaio (5g)
- coriandolo macinato
3/4 cucchiaio (4g)
- curry in polvere
3/4 cucchiaio (5g)
- zenzero in polvere
1/2 cucchiaio (3g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
4 braciola (712g)
- filetto di maiale, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa crema di funghi (condensata)
1 lattina 310 g (310g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- semi di girasole
1 1/3 oz (38g)
- mandorle
10 cucchiaio, a lamelle (68g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
5/6 sacca (~160 g) (132g)

Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo
1 lbs (454g)
- pollo macinato, crudo
1 1/2 lbs (680g)

insalata mista
1 1/2 confezione (155 g) (232g)

farro
1/2 tazza (104g)

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

tzatziki
4 cucchiaio (56g)

salsiccia di pollo per colazione
4 collegamento(i) (120g)

Salsicce e salumi

affettati di tacchino
6 oz (170g)

Affettati di pollo
1/2 lbs (227g)

Grassi e oli

vinaigrette balsamica
2 oz (60mL)

condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

olio d'oliva
1 oz (27mL)

olio
1 3/4 oz (54mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (504g)

Legumi e prodotti a base di legumi

lenticchie crude
1 2/3 tazza (320g)

Dolci

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

Frutta e succhi di frutta

uva
4 tazza (368g)

avocado
1/2 avocado (101g)

Prodotti a base di manzo

carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Pesci e frutti di mare

tilapia cruda
15 oz (420g)

Cereali e pasta

farina 00
3/8 tazza(e) (52g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)
polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uva

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



Per singolo pasto:

uva
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ciotola paleo di manzo e uovo

236 kcal ● 30g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)
4 oz (114g)
uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)
1/2 lbs (227g)
uova
2 grande (100g)

1. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi la carne macinata e sgranala. Condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché la carne è completamente cotta e non è più rosa. Trasferisci la carne su un piatto e metti da parte.
 2. Rompi l'uovo nella padella e cuoci finché gli albumi non sono sodi.
 3. Metti la carne in una ciotola e aggiungi l'uovo sopra. Condisci con altro sale/pepe e servi.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino mediterraneo con tacchino

1 panino(i) - 337 kcal ● 26g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
affettati di tacchino
3 oz (85g)
formaggio feta
2 cucchiaio (19g)
cipolla, affettato
4 fette sottili (36g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, affettato
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
affettati di tacchino
6 oz (170g)
formaggio feta
4 cucchiaio (38g)
cipolla, affettato
8 fette sottili (72g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, affettato
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

1. Prepara il panino sovrapponendo tutti gli ingredienti all'interno del pane.
Servi.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

403 kcal ● 23g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (25mL)
basilico fresco
5 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
1/4 lbs (95g)
pomodori, a fette
1 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (228g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
1/4 tazza (50mL)
basilico fresco
1/4 tazza, tritato (9g)
mozzarella fresca, a fette
6 2/3 oz (189g)
pomodori, a fette
2 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (455g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Hamburger di tacchino semplice

2 hamburger(i) - 375 kcal ● 45g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tacchino macinato, crudo

1/2 lbs (227g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

tacchino macinato, crudo

1 lbs (454g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. In una ciotola, condisci il tacchino macinato con sale, pepe e altre spezie preferite. Forma il tacchino a forma di hamburger.
2. Scalda l'olio su una griglia calda o in una padella. Aggiungi l'hamburger e cuoci per circa 3-4 minuti per lato o finché non è più rosa all'interno. Servi.

Insalata Caprese

71 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

insalata mista

1/6 confezione (155 g) (26g)

basilico fresco

4 cucchiaino di foglie intere (2g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaino (5mL)

pomodori, tagliato a metà

2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca

1 oz (28g)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

basilico fresco

2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaino (10mL)

pomodori, tagliato a metà

1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pita con pollo e tzatziki

2 panino(i) pita - 607 kcal ● 55g proteine ● 9g grassi ● 68g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 panino(i) pita porzioni

pane pita
2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)
Affettati di pollo
1/2 lbs (227g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori
6 fetta/e sottili/piccole (90g)
cetriolo
8 fette (56g)
tzatziki
4 cucchiaio (56g)

1. Apri la pita. Spalma la salsa tzatziki all'interno. Farcisci con pollo a fette, misticanza, pomodoro a fette e cetriolo a fette. Servi.

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.

Tilapia impanata alle mandorle

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



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaio, 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)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaio, a lamelle (68g)
tilapia cruda
15 oz (420g)
farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Cioccolato fondente

3 quadretto(i) - 180 kcal ● 2g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Yogurt naturale

1 1/2 tazza(e) - 232 kcal ● 19g proteine ● 6g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 1/2 tazza (368g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt naturale magro
4 1/2 tazza (1103g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Farro

1/2 tazze, cotte - 185 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

farro
4 cucchiaio (52g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 2 pasti:

farro
1/2 tazza (104g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. scola e servi.

Bracirole di maiale ai funghi

2 braciola(e) - 616 kcal ● 85g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso
4 braciola (712g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
zuppa crema di funghi (condensata)
1 lattina 310 g (310g)
sale all'aglio
1 pizzico (0g)
cipolla, tritato
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
funghi, affettato
1/2 lbs (227g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

pomodori

3/4 tazza di pomodorini (112g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

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

Ciotola con maiale, broccoli e riso

605 kcal ● 70g proteine ● 11g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato

3/8 sacca (~160 g) (66g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (4mL)

broccoli surgelati

3/8 confezione (118g)

filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato

5/6 sacca (~160 g) (132g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

broccoli surgelati

5/6 confezione (237g)

filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

1 1/4 lbs (567g)

1. Condisci il maiale con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella ampia a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
3. Nel frattempo, prepara riso e broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
4. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e riso; mescola (o mantieni separati, come preferisci!). Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Seekh di pollo pakistano

6 medaglioni - 711 kcal ● 67g proteine ● 43g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pollo macinato, crudo

3/4 lbs (340g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

coriandolo macinato

1 cucchiaino (2g)

curry in polvere

1 cucchiaino (2g)

uova

3/4 grande (38g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

zenzero in polvere

1/4 cucchiaio (1g)

cipolla, a dadini

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

aglio, tritato finemente

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

coriandolo fresco, tritato

3/4 tazza (12g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo macinato, crudo

1 1/2 lbs (680g)

cumino macinato

3/4 cucchiaio (5g)

coriandolo macinato

3/4 cucchiaio (4g)

curry in polvere

3/4 cucchiaio (5g)

uova

1 1/2 grande (75g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sale

1/2 cucchiaio (9g)

zenzero in polvere

1/2 cucchiaio (3g)

cipolla, a dadini

1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

coriandolo fresco, tritato

1 1/2 tazza (24g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti tranne l'olio in una ciotola capiente e mescola con le mani. Fai attenzione a non mescolare troppo.
Forma dei lunghi medaglioni (per la precisione delle porzioni, prepara il numero di medaglioni indicato nei dettagli della ricetta).
Scalda una padella capiente con l'olio a fuoco medio. Aggiungi i medaglioni e friggi per circa 5-7 minuti per lato fino a quando sono cotti. Servi.

Fagiolini

126 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati

2 2/3 tazza (323g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati

5 1/3 tazza (645g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati

2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo base

18 oz - 714 kcal ● 113g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 18 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

18 oz (504g)

olio

1 cucchiaio (17mL)

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.
-