

Dieta - Menù dieta da 200 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 2431 kcal ● 223g proteine (37%) ● 95g grassi (35%) ● 137g carboidrati (23%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Snack

430 kcal, 17g proteine, 37g carboidrati netti, 19g grassi



Mele con succo di lime
181 kcal



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



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

805 kcal, 81g proteine, 65g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con pollo, broccoli e quinoa
683 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Cena

830 kcal, 93g proteine, 19g carboidrati netti, 39g grassi



Pollo alla parmigiana
665 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal

Giorno 2 2431 kcal ● 223g proteine (37%) ● 95g grassi (35%) ● 137g carboidrati (23%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Snack

430 kcal, 17g proteine, 37g carboidrati netti, 19g grassi



Mele con succo di lime
181 kcal



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



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

805 kcal, 81g proteine, 65g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con pollo, broccoli e quinoa
683 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal

Cena

830 kcal, 93g proteine, 19g carboidrati netti, 39g grassi



Pollo alla parmigiana
665 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal

Giorno 3

2406 kcal ● 240g proteine (40%) ● 52g grassi (20%) ● 212g carboidrati (35%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 34g proteine, 59g carboidrati netti, 6g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Overnight oats proteici al caffè

337 kcal

Snack

310 kcal, 21g proteine, 42g carboidrati netti, 6g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Bretzel

110 kcal

Pranzo

825 kcal, 67g proteine, 89g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata mista

182 kcal



Panino con pollo BBQ e coleslaw

2 1/2 panino(i)- 645 kcal

Cena

815 kcal, 119g proteine, 21g carboidrati netti, 26g grassi



Mais e fagioli lima saltati

179 kcal



Petto di pollo marinato

18 oz- 636 kcal

Giorno 4

2363 kcal ● 218g proteine (37%) ● 50g grassi (19%) ● 234g carboidrati (40%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 34g proteine, 59g carboidrati netti, 6g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Overnight oats proteici al caffè

337 kcal

Snack

310 kcal, 21g proteine, 42g carboidrati netti, 6g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Bretzel

110 kcal

Pranzo

785 kcal, 45g proteine, 111g carboidrati netti, 12g grassi



Purè di patate dolci

275 kcal



Pilaf di riso con polpette

4 polpette- 509 kcal

Cena

815 kcal, 119g proteine, 21g carboidrati netti, 26g grassi



Mais e fagioli lima saltati

179 kcal



Petto di pollo marinato

18 oz- 636 kcal

Giorno 5

2428 kcal ● 204g proteine (34%) ● 98g grassi (36%) ● 158g carboidrati (26%) ● 24g fibre (4%)

Colazione

425 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Muffin alle uova con broccoli e cheddar

4 muffin(i)- 386 kcal

Snack

310 kcal, 21g proteine, 42g carboidrati netti, 6g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal



Bretzel

110 kcal

Pranzo

830 kcal, 69g proteine, 80g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Ciotola di pollo, broccoli e riso

419 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal

Cena

860 kcal, 87g proteine, 27g carboidrati netti, 41g grassi



Gulasch ungherese

691 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal

Giorno 6

2454 kcal ● 204g proteine (33%) ● 112g grassi (41%) ● 120g carboidrati (20%) ● 37g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Muffin alle uova con broccoli e cheddar

4 muffin(i)- 386 kcal

Snack

400 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal

Pranzo

830 kcal, 69g proteine, 80g carboidrati netti, 23g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Ciotola di pollo, broccoli e riso

419 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal

Cena

795 kcal, 87g proteine, 22g carboidrati netti, 31g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz- 599 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal

Giorno 7

2416 kcal ● 216g proteine (36%) ● 121g grassi (45%) ● 80g carboidrati (13%) ● 36g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 28g proteine, 10g carboidrati netti, 28g grassi



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Muffin alle uova con broccoli e cheddar

4 muffin(i)- 386 kcal

Snack

400 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal

Pranzo

795 kcal, 81g proteine, 40g carboidrati netti, 31g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Cena

795 kcal, 87g proteine, 22g carboidrati netti, 31g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz- 599 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal

Frutta e succhi di frutta

- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- lime
1 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (101g)
- avocado
1/2 avocado (101g)
- Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- olive verdi
24 grande (106g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
10 cucchiaino, intera (89g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
13 grande (650g)
- mozzarella grattugiata
6 cucchiaino (32g)
- formaggio parmigiano
6 cucchiaino (38g)
- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
- formaggio di capra
4 oz (113g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
8 lbs (3586g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)
- salsa barbecue
5 cucchiaino (85g)

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- miscela di quinoa aromatizzata
1 1/6 confezione (140 g) (162g)
- mix per insalata di cavolo
13 1/4 cucchiaino (75g)
- piselli mangiatutto
1/6 tazza (14g)
- insalata mista
5 1/2 tazza (165g)

Dolci

- sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
- miele
2 cucchiaino (42g)

Bevande

- polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- caffè, filtrato
6 cucchiaino (89g)
- acqua
3/8 tazza(e) (90mL)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza (81g)

Snack

- pretzel duri salati
3 oz (85g)

Prodotti da forno

- pane
2 1/2 fetta(e) (80g)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
10 oz (284g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- aceto di mele
3/4 cucchiaino (0mL)

- miscela di riso aromatizzato
1 sacca (~160 g) (181g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (64mL)
- olio d'oliva
3 oz (93mL)
- salsa per marinare
1 tazza (271mL)
- condimento per insalata
1/3 lbs (135mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1/3 lbs (151g)
- carne per spezzatino di manzo, cruda
3/4 lbs (341g)

Spezie ed erbe aromatiche

- origano secco
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- sale
1 oz (25g)
- paprika
1/2 cucchiaio (3g)
- peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
- basilico fresco
24 foglie (12g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (382g)
- broccoli surgelati
1 1/2 lbs (703g)
- fagioli lima, surgelati
3/4 tazza (120g)
- chicchi di mais surgelati
3/4 tazza (102g)
- cetriolo
1 1/3 cetriolo (21 cm) (357g)
- carote
7 medio (419g)
- lattuga romana (romaine)
2 3/4 cuori (1375g)
- pomodori
6 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (773g)

- cipolla rossa**
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
 - concentrato di pomodoro**
1/4 lattina (170 g) (43g)
 - cipolla**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
 - aglio**
1/4 spicchio (1g)
 - edamame, surgelato, sgusciato**
1/2 tazza (59g)
 - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
9 1/2 oz (270g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Padellata di patate dolci per colazione

226 kcal ● 11g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
4 cucchiaino, cubetti (33g)
uova
1/2 grande (25g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 cucchiaino, tritata, cotta (30g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1/2 tazza, cubetti (67g)
uova
1 grande (50g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 tazza, tritata, cotta (60g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. In una padellina aggiungi un po' d'olio e, quando è caldo, aggiungi il pollo a cubetti. Cuoci finché è cotto, 7-10 minuti.
3. Nel frattempo, preriscalda un'altra padella piccola, adatta al forno, a fuoco medio. Quando la padella è calda, aggiungi l'olio e le patate dolci a cubetti. Condisci con un pizzico di sale e pepe e mescola di tanto in tanto finché le patate dolci non sono cotte, circa 5-7 minuti a seconda dello spessore.
4. Quando le patate sono cotte, aggiungi il pollo e mescola. Salta per altri 1-2 minuti.
5. Sposta il composto di patate creando un incavo al centro della padella. Rompi con attenzione l'uovo e versalo nell'incavo. Spolvera l'uovo con un pochino di sale e pepe.
6. Trasferisci con attenzione la padella nel forno e cuoci per circa 5 minuti per un tuorlo morbido. Se preferisci il tuorlo più sodo, cuoci per 7-8 minuti.
7. Togli dal forno, trasferisci nel piatto e guarnisci con fette di avocado.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Overnight oats proteici al caffè

337 kcal ● 32g proteine ● 5g grassi ● 36g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
4 cucchiaino (20mL)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1 tazza (81g)
caffè, filtrato
6 cucchiaino (89g)

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

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

carote
4 1/2 medio (275g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Muffin alle uova con broccoli e cheddar

4 muffin(i) - 386 kcal ● 27g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 2/3 grande (133g)
formaggio cheddar
1/3 tazza, grattugiata (38g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (3mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
2/3 tazza (61g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
8 grande (400g)
formaggio cheddar
1 tazza, grattugiata (113g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
broccoli surgelati, cotto al vapore
2 tazza (182g)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ciotola con pollo, broccoli e quinoa

683 kcal ● 72g proteine ● 16g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
broccoli surgelati
5/8 confezione (166g)
miscela di quinoa aromatizzata
5/8 confezione (140 g) (81g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
9 1/3 oz (261g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (12mL)
broccoli surgelati
1 1/6 confezione (331g)
miscela di quinoa aromatizzata
1 1/6 confezione (140 g) (162g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
18 2/3 oz (523g)

1. Prepara la quinoa e i broccoli seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni.
2. Nel frattempo, scalda una padella con l'olio d'oliva a fuoco medio e condisci il pollo a cubetti con sale e pepe.
3. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a completa cottura.
4. Unisci pollo, broccoli e quinoa; mescola (o mantieni tutto separato, a seconda della tua preferenza!). Servi.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1/2 lattina (~540 g) (263g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Panino con pollo BBQ e coleslaw

2 1/2 panino(i) - 645 kcal ● 61g proteine ● 9g grassi ● 74g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

pane

2 1/2 fetta(e) (80g)

Affettati di pollo

10 oz (284g)

salsa barbecue

5 cucchiaino (85g)

mix per insalata di cavolo

13 1/3 cucchiaino (75g)

1. Prepara il panino spalmando la salsa barbecue su metà del pane e farcendolo con pollo e coleslaw. Copri con l'altra metà del pane. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Pilaf di riso con polpette

4 polpette - 509 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 57g carboidrati ● 3g fibre



Dà 4 polpette porzioni

miscela di riso aromatizzato

1/3 scatola (225 g) (75g)

carne macinata di manzo (93% magra)

1/3 lbs (151g)

pomodori

3 pomodorini (51g)

piselli mangiatutto, con le estremità rimosse

1/6 tazza (14g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
3. In una ciotola capiente mescola la carne macinata con un po' di sale/pepe. Forma delle polpette (nel numero indicato nei dettagli delle porzioni della ricetta). Metti su una teglia e cuoci in forno per circa 15-20 minuti fino a completa cottura.
4. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Ciotola di pollo, broccoli e riso

419 kcal ● 42g proteine ● 8g grassi ● 41g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
miscela di riso aromatizzato
1/3 sacca (~160 g) (53g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (3mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/3 lbs (149g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
2/3 confezione (189g)
miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (7mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)

1. Taglia il petto di pollo a cubetti piccoli (circa 1-2,5 cm) e saltali in olio d'oliva a fuoco medio finché sono cotti. Condisci con sale e pepe (o altre spezie) a piacere.
2. Nel frattempo, prepara il mix di riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

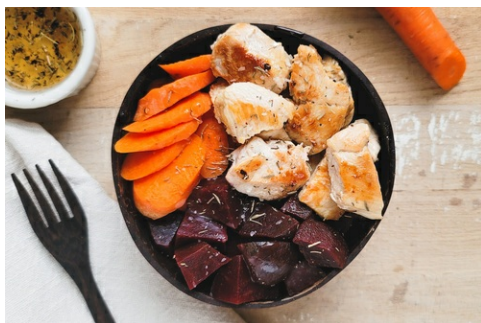
1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

674 kcal ● 79g proteine ● 30g grassi ● 17g carboidrati ● 5g fibre



olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
timo, essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
6 oz (170g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
3/4 lbs (336g)
carote, tagliato a fette sottili
3/4 medio (46g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 pompelmo porzioni

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mele con succo di lime

181 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
lime
3/4 frutto (Ø 5.1 cm) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
lime
1 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (101g)

1. Affetta la mela e spremi il succo di lime sulle fette.

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.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
miele
2 cucchiaio (42g)

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

Bretzel

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



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

pretzel duri salati
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
1 cucchiaino (1g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

aneto secco
2 cucchiaino (2g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
 2. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pollo alla parmigiana

665 kcal ● 87g proteine ● 29g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
mozzarella grattugiata
3 cucchiaio (16g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
origano secco
3 pizzico, foglie (0g)
formaggio parmigiano, grattugiato
3 cucchiaio (19g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
mozzarella grattugiata
6 cucchiaio (32g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
origano secco
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
formaggio parmigiano, grattugiato
6 cucchiaio (38g)

1. Se necessario, battete il pollo fino ad ottenere uno spessore uniforme. Spennella entrambi i lati con olio e condisci con origano, sale e pepe.
2. Scalda una padella da grill o una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo e cuoci per 6-7 minuti per lato, fino a completa cottura.
3. Trasferisci il pollo cotto su una teglia e preriscalda il grill del forno.
4. Versa la salsa per pasta sul pollo, coprendo la superficie. Cospargi con mozzarella e formaggio parmigiano.
5. Griglia per 1-3 minuti, finché il formaggio sarà bollente e dorato. Servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mais e fagioli lima saltati

179 kcal ● 5g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
6 cucchiaino (60g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaino (51g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
3/4 tazza (120g)
chicchi di mais surgelati
3/4 tazza (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

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

Petto di pollo marinato

18 oz - 636 kcal ● 113g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (504g)
salsa per marinare
1/2 tazza (135mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1008g)
salsa per marinare
1 tazza (270mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Gulasch ungherese

691 kcal ● 77g proteine ● 34g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



olio
4 cucchiaino (20mL)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
concentrato di pomodoro
1/4 lattina (170 g) (43g)
cipolla, affettato
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio (1g)
paprika, preferibilmente paprika dolce ungherese
1/2 cucchiaino (3g)
carne per spezzatino di manzo, cruda, tagliato a cubetti di 1,5 pollici
3/4 lbs (341g)

1. Scaldare l'olio in una pentola grande o in una casseruola tipo Dutch oven a fuoco medio. Cuocere le cipolle nell'olio finché non sono morbide, mescolando frequentemente. Rimuovere le cipolle e metterle da parte.
2. In una ciotola media, unire paprika, pepe e metà del sale. Rivestire i cubetti di manzo con la miscela di spezie e cuocere nella pentola delle cipolle finché non saranno rosolati su tutti i lati. Riportare le cipolle nella pentola e versare il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aglio e il sale rimanente. Ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per 1½-2 ore, o finché la carne non è tenera.

Insalata di edamame e barbabietole

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



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)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
olive verdi
24 grande (106g)
pepe nero
1 cucchiaino (1g)
peperoncino in polvere
4 cucchiaino (11g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
basilico fresco, sminuzzato
24 foglie (12g)

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.

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
2 cuori (1000g)
pomodori, a dadini
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
carote, affettato
1 medio (61g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.