

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1 2365 kcal ● 291g proteine (49%) ● 119g grassi (45%) ● 20g carboidrati (3%) ● 14g fibre (2%)

Colazione

415 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 30g grassi



Formaggio
2 oz- 229 kcal



Noci di macadamia
109 kcal

Pranzo

800 kcal, 128g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
20 oz- 740 kcal

Cena

810 kcal, 120g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo marinato
18 oz- 636 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal

Giorno 2 2365 kcal ● 291g proteine (49%) ● 119g grassi (45%) ● 20g carboidrati (3%) ● 14g fibre (2%)

Colazione

415 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Snack

340 kcal, 14g proteine, 2g carboidrati netti, 30g grassi



Formaggio
2 oz- 229 kcal



Noci di macadamia
109 kcal

Pranzo

800 kcal, 128g proteine, 6g carboidrati netti, 28g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
20 oz- 740 kcal

Cena

810 kcal, 120g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Petto di pollo marinato
18 oz- 636 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 1/2 tazza(e)- 175 kcal

Giorno 3

2323 kcal ● 183g proteine (32%) ● 160g grassi (62%) ● 21g carboidrati (4%) ● 16g fibre (3%)

Colazione

415 kcal, 29g proteine, 4g carboidrati netti, 31g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Snack

290 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Noci miste
1/3 tazza(e)- 290 kcal

Pranzo

775 kcal, 73g proteine, 7g carboidrati netti, 47g grassi



Pollo alla Caprese
8 oz- 597 kcal



Macinato di cavolfiore e spinaci
2 1/2 tazza(e)- 178 kcal

Cena

840 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 59g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 1/2 coscia- 678 kcal

Giorno 4

2390 kcal ● 165g proteine (28%) ● 179g grassi (67%) ● 22g carboidrati (4%) ● 8g fibre (1%)

Colazione

440 kcal, 34g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi



Panino con bacon e uova
1 panino(i)- 442 kcal

Snack

290 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Noci miste
1/3 tazza(e)- 290 kcal

Pranzo

820 kcal, 50g proteine, 11g carboidrati netti, 62g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta
818 kcal

Cena

840 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 59g grassi



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu
1 1/2 coscia- 678 kcal

Giorno 5

2383 kcal ● 221g proteine (37%) ● 155g grassi (58%) ● 20g carboidrati (3%) ● 6g fibre (1%)

Colazione

440 kcal, 34g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi



Panino con bacon e uova
1 panino(i)- 442 kcal

Snack

290 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Pranzo

820 kcal, 50g proteine, 11g carboidrati netti, 62g grassi



Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta
818 kcal

Cena

835 kcal, 112g proteine, 5g carboidrati netti, 40g grassi



Filetto di tonno scottato semplice
16 oz- 705 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
127 kcal

Giorno 6

2357 kcal ● 270g proteine (46%) ● 126g grassi (48%) ● 21g carboidrati (4%) ● 14g fibre (2%)

Colazione

355 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 28g grassi



Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

Pranzo

860 kcal, 130g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Petto di pollo al balsamico

20 oz- 789 kcal



Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e)- 70 kcal

Snack

290 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

855 kcal, 90g proteine, 14g carboidrati netti, 44g grassi



Gamberi base

14 oz- 479 kcal



Piselli sugar snap al burro

375 kcal

Giorno 7

2357 kcal ● 270g proteine (46%) ● 126g grassi (48%) ● 21g carboidrati (4%) ● 14g fibre (2%)

Colazione

355 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 28g grassi



Pancetta

7 fetta (fette)- 354 kcal

Pranzo

860 kcal, 130g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Petto di pollo al balsamico

20 oz- 789 kcal



Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e)- 70 kcal

Snack

290 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 19g grassi



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Cena

855 kcal, 90g proteine, 14g carboidrati netti, 44g grassi



Gamberi base

14 oz- 479 kcal



Piselli sugar snap al burro

375 kcal

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
7 3/4 lbs (3486g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)

Grassi e oli

- salsa per marinare
1 tazza (271mL)
- olio d'oliva
4 oz (123mL)
- olio
3 1/4 oz (99mL)
- vinaigrette balsamica
10 cucchiaino (151mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1/8 oz (2g)
- sale
1/4 oz (7g)
- pepe al limone
2 1/2 cucchiaino (17g)
- basilico fresco
2 cucchiaino, tritato (5g)
- timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- paprika
3 pizzico (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
7 tazza (637g)
- spinaci freschi
13 1/4 tazza(e) (397g)
- aglio
4 1/2 spicchio(i) (13g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (382g)
- zucchini
4 medio (784g)
- sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- piselli sugar snap surgelati
4 2/3 tazza (672g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
28 grande (1400g)
- formaggio
13 oz (368g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1 1/2 oz (43g)
- formaggio parmigiano
3 cucchiaino (15g)
- burro
1/3 tazza (63g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)
- noci miste
2/3 tazza (89g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
2 cucchiaino (32g)

Altro

- miscela di erbe italiane
3/8 contenitore (20 g) (9g)
- cavolfiore "riso" surgelato
2 1/2 tazza, surgelata (265g)

Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo
5 fetta(e) (142g)
- bacon cotto
26 fetta(e) (260g)

Pesci e frutti di mare

- bistecche di tonno pinna gialla, crude
1 lbs (453g)
- gamberi crudi
1 3/4 lbs (794g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
12 grande (600g)

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.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 3 pasti:

pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/2 spicchio (5g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panino con bacon e uova

1 panino(i) - 442 kcal ● 34g proteine ● 34g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
12 fetta(e) (120g)
uova
4 grande (200g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Prendi le strisce di bacon e tagliale a metà nel senso della lunghezza in modo da raddoppiare il numero di strisce (12 per ogni panino).
3. Per ogni lato di un 'panino', usa 6 strisce, con 3 posizionate verticalmente e 3 orizzontalmente. Intreccia i pezzi per creare una treccia.
4. Quando entrambi i lati del 'panino' sono pronti, mettili su una teglia e cuoci in forno per 20-30 minuti, girandoli a metà cottura.
5. Cuoci le uova secondo la tua preferenza.
6. Togli il bacon dal forno e, una volta raffreddato un po', metti le uova tra i 'panini' per formare il sandwich.
7. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pancetta

7 fetta (fette) - 354 kcal ● 25g proteine ● 28g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

bacon cotto
7 fetta(e) (70g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
14 fetta(e) (140g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Petto di pollo al limone e pepe

20 oz - 740 kcal ● 127g proteine ● 24g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/4 lbs (560g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

pepe al limone

1 1/4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 1/2 lbs (1120g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (19mL)

pepe al limone

2 1/2 cucchiaino (17g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pollo alla Caprese

8 oz - 597 kcal ● 65g proteine ● 35g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

basilico fresco

2 cucchiaio, tritato (5g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

salsa pesto

2 cucchiaio (32g)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

mozzarella fresca, affettato

2 oz (57g)

pomodori, tagliato in quarti

3 pomodorini (51g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere.\r\nScaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo.\r\nCuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico.\r\nQuando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce.\r\nTogliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto.\r\nServire.

Macinato di cavolfiore e spinaci

2 1/2 tazza(e) - 178 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

cavolfiore "riso" surgelato

2 1/2 tazza, surgelata (265g)

olio

2 1/2 cucchiaino (12mL)

spinaci freschi, tritato

1 1/4 tazza(e) (37g)

aglio, tagliato a dadini

2 1/2 spicchio(i) (7g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.
3. Quando il cavolfiore è cotto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'olio, l'aglio e un po' di sale e pepe. Mescolare bene.
4. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Spaghetti di zucchine al formaggio con pancetta

818 kcal ● 50g proteine ● 62g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
1 tazza, grattugiata (127g)
formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaino (8g)
zucchine
1 1/2 medio (294g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
2 1/4 tazza, grattugiata (254g)
formaggio parmigiano
3 cucchiaino (15g)
zucchine
3 medio (588g)
bacon, crudo
3 fetta(e) (85g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola il formaggio e i pezzetti di pancetta e riscalda fino a quando il formaggio si è sciolto.
4. Togli dal fuoco, completa con parmigiano e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo al balsamico

20 oz - 789 kcal ● 128g proteine ● 30g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (567g)
vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (75mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
miscela di erbe italiane
5 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1134g)
vinaigrette balsamica
10 cucchiaino (150mL)
olio
5 cucchiaino (25mL)
miscela di erbe italiane
1 1/4 cucchiaino (5g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Formaggio

2 oz - 229 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci di macadamia sgusciate tostate
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci miste

1/3 tazza(e) - 290 kcal ● 9g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
1/3 tazza (45g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
2/3 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
12 grande (600g)

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 massaggialo 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.

Broccoli con olio d'oliva

2 1/2 tazza(e) - 175 kcal ● 7g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
5 tazza (455g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1/2 medio (98g)
bacon, crudo
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 medio (196g)
bacon, crudo
2 fetta(e) (57g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
4. Togli dal fuoco e servi.

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia - 678 kcal ● 62g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)
3/4 oz (21g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
paprika
1 1/2 pizzico (0g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1 1/2 coscia(e) (255g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)
1 1/2 oz (43g)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
paprika
3 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Filetto di tonno scottato semplice

16 oz - 705 kcal ● 111g proteine ● 29g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
bistecche di tonno pinna gialla, crude
1 lbs (453g)

1. Strofini entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

127 kcal ● 1g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

pomodori

1/2 pinta, pomodorini (149g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Gamberi base

14 oz - 479 kcal ● 80g proteine ● 18g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino

14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 1/3 cucchiaio (35mL)

gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino

1 3/4 lbs (794g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungi i gamberi e cuoci per 2-3 minuti per lato finché diventano rosa e opachi. Condisci con sale, pepe o il mix di spezie desiderato.

Piselli sugar snap al burro

375 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
burro
2 1/3 cucchiaino (32g)
piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
burro
1/3 tazza (63g)
piselli sugar snap surgelati
4 2/3 tazza (672g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-