

Dieta - Menu dieta macro da 1300 calorie



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 1307 kcal ● 128g proteine (39%) ● 50g grassi (35%) ● 70g carboidrati (22%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

265 kcal, 11g proteine, 38g carboidrati netti, 5g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Carote e hummus

82 kcal

Snack

170 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 7g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza- 97 kcal

Pranzo

420 kcal, 54g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



Pollo Southwest

8 oz- 362 kcal

Cena

450 kcal, 43g proteine, 8g carboidrati netti, 25g grassi



Petto di pollo base

6 oz- 238 kcal



Piselli sugar snap al burro

214 kcal

Giorno 2 1316 kcal ● 94g proteine (29%) ● 57g grassi (39%) ● 92g carboidrati (28%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

265 kcal, 11g proteine, 38g carboidrati netti, 5g grassi



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Carote e hummus

82 kcal

Snack

170 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 7g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza- 97 kcal

Pranzo

470 kcal, 40g proteine, 38g carboidrati netti, 16g grassi



Hamburger teriyaki

1 hamburger(i)- 399 kcal



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteine, 9g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



Cosce di pollo con funghi

3 oz- 295 kcal

Giorno 3

1328 kcal ● 100g proteine (30%) ● 49g grassi (33%) ● 107g carboidrati (32%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 5g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal

Pranzo

470 kcal, 40g proteine, 38g carboidrati netti, 16g grassi



Hamburger teriyaki
1 hamburger(i)- 399 kcal



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal

Snack

175 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

440 kcal, 38g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
300 kcal



Riso integrale
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal

Giorno 4

1293 kcal ● 92g proteine (28%) ● 50g grassi (35%) ● 100g carboidrati (31%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

240 kcal, 5g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



Barretta di granola piccola
2 barretta(e)- 238 kcal

Pranzo

435 kcal, 32g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
1 panino(i)- 349 kcal

Snack

175 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

440 kcal, 38g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
300 kcal



Riso integrale
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal

Giorno 5

1334 kcal ● 100g proteine (30%) ● 64g grassi (43%) ● 71g carboidrati (21%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Snack

175 kcal, 18g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Pranzo

435 kcal, 32g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Panino da gastronomia con tacchino e hummus
1 panino(i)- 349 kcal

Cena

460 kcal, 39g proteine, 13g carboidrati netti, 26g grassi



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal



Bocconcini di bistecca teriyaki
6 oz bistecca- 385 kcal

Giorno 6

1293 kcal ● 93g proteine (29%) ● 56g grassi (39%) ● 88g carboidrati (27%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Snack

155 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

415 kcal, 30g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



Pita con prosciutto e coleslaw
1 panino(i) pita- 342 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Cena

460 kcal, 39g proteine, 13g carboidrati netti, 26g grassi



Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal



Bocconcini di bistecca teriyaki
6 oz bistecca- 385 kcal

Giorno 7

1339 kcal ● 94g proteine (28%) ● 46g grassi (31%) ● 121g carboidrati (36%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 11g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Spinaci saltati semplici
50 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Snack

155 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

415 kcal, 30g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



Pita con prosciutto e coleslaw
1 panino(i) pita- 342 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteine, 47g carboidrati netti, 16g grassi



Barbabietole
2 barbabietole- 48 kcal



Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch
1 panino(i)- 456 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- formaggio
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
- burro
1/6 stecca (22g)
- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- uova
4 grande (200g)
- yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/2 tazza (120g)

Verdure e prodotti vegetali

- baby carote
16 medio (160g)
- peperone
1 medio (119g)
- piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
- pomodori
5 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (710g)
- funghi
2 oz (57g)
- cetriolo
18 fette (126g)
- verdure miste surgelate
3 tazza (405g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1/2 lbs (251g)
- carote
3 2/3 medio (224g)
- spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
- aglio
3/4 spicchio (2g)
- lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)

Spezie ed erbe aromatiche

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (861g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/2 coscia(e) (85g)

Altro

- polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- dolcificante senza calorie
2 cucchiaino (7g)
- insalata mista
3 1/4 tazza (98g)
- salsa teriyaki
3 oz (70mL)
- cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)
- mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)
4 pizzico (3g)
- panini per hamburger
3 panino(i) (153g)
- pane
4 fetta(e) (128g)
- pane pita
2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)

Dolci

- cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (340g)
- sirloin crudo
3/4 lbs (340g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
5 arancia (770g)

Zuppe, salse e sughi

- sale**
3 g (3g)
- pepe nero**
1 g (1g)
- miscela per taco**
1/2 cucchiaio (4g)
- timo, essiccato**
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

Bevande

- acqua**
10 1/4 cucchiaio (154mL)

Cereali e pasta

- riso integrale**
4 cucchiaio (48g)

Grassi e oli

- olio**
1 1/2 oz (43mL)
- condimento per insalata**
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- olio d'oliva**
3/4 oz (24mL)
- condimento ranch**
1 1/3 porzione (40mL)

- aceto di mele**
2/3 cucchiaino (0mL)
- salsa pesto**
1 1/2 cucchiaio (24g)
- salsa barbecue**
2 cucchiaio (34g)

Snack

- piccola barretta di granola**
4 barretta (100g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino**
1/2 lbs (227g)
 - affettati di prosciutto**
1/2 lbs (198g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaio (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
4 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
aglio, tagliato a dadini
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
uova
1 grande (50g)
pomodori
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
uova
3 grande (150g)
pomodori
3 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(546g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
 3. Mettere i pomodori in una teglia.
 4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
 5. Condire con sale e pepe.
 6. Cuocere per 20 minuti.
 7. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/2 pizzico (0g)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaino (16g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Pollo Southwest

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



Dà 8 oz porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela per taco

1/2 cucchiaino (4g)

formaggio

1 cucchiaino, grattugiato (7g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

peperone, tagliato a strisce

1 medio (119g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal ● 37g proteine ● 15g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)

6 oz (170g)

cetriolo

4 fette (28g)

salsa teriyaki

1 cucchiaio (15mL)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)

3/4 lbs (340g)

cetriolo

8 fette (56g)

salsa teriyaki

2 cucchiaio (30mL)

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 panino(i) - 349 kcal ● 30g proteine ● 9g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

affettati di tacchino
4 oz (113g)
pane
2 fetta(e) (64g)
hummus
2 cucchiaio (30g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di tacchino
1/2 lbs (227g)
pane
4 fetta(e) (128g)
hummus
4 cucchiaio (60g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
insalata mista
1 tazza (30g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
 2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pita con prosciutto e coleslaw

1 panino(i) pita - 342 kcal ● 26g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

1/4 lbs (99g)

mix per insalata di cavolo

1/2 tazza (45g)

cetriolo

5 fette (35g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

pane pita

1 pita, media (Ø 12,5 cm) (50g)

condimento ranch

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

1/2 lbs (198g)

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

cetriolo

10 fette (70g)

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

pane pita

2 pita, media (Ø 12,5 cm) (100g)

condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

1. In una ciotolina, mescola il composto per coleslaw con lo yogurt greco e il condimento ranch. Condisci con un po' di sale e pepe.
Apri la pita e farciscila con prosciutto, coleslaw e cetriolo.
Servi.

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 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza - 97 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica al cioccolato
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
uova
1/2 grande (25g)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
dolcificante senza calorie
1 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
lievito in polvere (baking powder)
4 pizzico (3g)
cacao in polvere
2 cucchiaino (4g)
uova
1 grande (50g)
acqua
2 cucchiaino (10mL)
dolcificante senza calorie
2 cucchiaino (7g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
 2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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.

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 3 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
3 oz (85g)

1. Buon appetito.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo base

6 oz - 238 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (168g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

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.

Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

burro

4 cucchiaino (18g)

piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Cosce di pollo con funghi

3 oz - 295 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3 oz porzioni

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

burro

1/4 cucchiaino (4g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/2 coscia(e) (85g)

funghi, tagliato a fette di 1/4 di pollice di spessore

2 oz (57g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci il pollo su tutti i lati con sale e pepe nero macinato.
3. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto in una padella adatta al forno. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci fino a doratura, circa 5 minuti.
4. Gira il pollo; aggiungi i funghi con un pizzico di sale nella padella. Aumenta il calore e cuoci, mescolando i funghi di tanto in tanto, finché i funghi non si ritirano leggermente, circa 5 minuti.
5. Trasferisci la padella in forno e completa la cottura, 15-20 minuti. La temperatura interna dovrebbe essere almeno 165°F (74°C). Trasferisci solo i petti di pollo su un piatto e copri leggermente con un foglio di alluminio; metti da parte.
6. Rimetti la padella sul fornello a fuoco medio-alto; cuoci e mescola i funghi finché sul fondo non iniziano a formarsi parti dorate, circa 5 minuti.

parti dorate, circa 5 minuti. Versa un po' d'acqua nella padella e porta a ebollizione raschiando i pezzi dorati dal fondo. Cuoci finché l'acqua non si riduce della metà, circa 2 minuti. Togli dal fuoco.

7. Mescola eventuali succhi accumulati dal pollo nella padella. Incorpora il burro nella miscela di funghi, mescolando costantemente finché il burro non è completamente sciolto e amalgamato.
8. Aggiusta di sale e pepe. Versa la salsa di funghi sul pollo e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

300 kcal ● 35g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
timo, essiccato
1 1/3 pizzico, foglie (0g)
aceto di mele
1/3 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
2 2/3 oz (76g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
1/3 lbs (149g)
carote, tagliato a fette sottili
1/3 medio (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
aceto di mele
2/3 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1/3 lbs (151g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
2/3 lbs (299g)
carote, tagliato a fette sottili
2/3 medio (41g)

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.

Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/2 pizzico (0g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
4 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaino (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
 2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
 3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
 4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
 5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Bocconcini di bistecca teriyaki

6 oz bistecca - 385 kcal ● 36g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa teriyaki
4 cucchiaino (20mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sirloin crudo, a cubetti
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaio (40mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sirloin crudo, a cubetti
3/4 lbs (340g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi i cubetti di bistecca e cuoci per un paio di minuti per lato fino a quando non sono quasi al punto desiderato.
 2. Versa la salsa teriyaki nella padella e porta a sobbollire. Cuoci per 1-2 minuti.
 3. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Barbabietole

2 barbabietole - 48 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 barbabietole porzioni

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)

2 barbabietta(e) (100g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

1 panino(i) - 456 kcal ● 39g proteine ● 16g grassi ● 39g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

salsa barbecue

2 cucchiaio (34g)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

condimento ranch

2 cucchiaino (10mL)

lattuga romana (romaine)

1 foglia interna (6g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

6 oz (170g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
 2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
 3. Unisci il pollo e la salsa barbecue in una ciotola. Spalma il condimento ranch sul panino. Copri con il composto di pollo e aggiungi lattuga.
 4. Servi.
-