

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

**Giorno 1** 1350 kcal ● 91g proteine (27%) ● 50g grassi (33%) ● 119g carboidrati (35%) ● 16g fibre (5%)

## Colazione

255 kcal, 14g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Uva**  
102 kcal



**Frittata vegetale in vasetto**  
1 vasetto(i)- 155 kcal

## Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
115 kcal

## Pranzo

515 kcal, 31g proteine, 51g carboidrati netti, 18g grassi



**Bistecca classica**  
4 oz bistecca- 238 kcal



**Mais**  
277 kcal

## Cena

425 kcal, 28g proteine, 39g carboidrati netti, 17g grassi



**Latte**  
3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Hamburger di tacchino**  
1 hamburger(i)- 313 kcal

**Giorno 2** 1428 kcal ● 102g proteine (29%) ● 70g grassi (44%) ● 80g carboidrati (22%) ● 16g fibre (5%)

## Colazione

255 kcal, 14g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Uva**  
102 kcal



**Frittata vegetale in vasetto**  
1 vasetto(i)- 155 kcal

## Snack

155 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 4g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
115 kcal

## Pranzo

485 kcal, 30g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
152 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal

## Cena

535 kcal, 40g proteine, 36g carboidrati netti, 23g grassi



**Philly cheesesteak in involtini di lattuga**  
1 involtino(i) di lattuga- 223 kcal



**Yogurt greco magro**  
2 vasetto(i)- 310 kcal

## Giorno 3

1418 kcal ● 105g proteine (30%) ● 43g grassi (28%) ● 127g carboidrati (36%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

250 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal

### Snack

210 kcal, 21g proteine, 25g carboidrati netti, 1g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Coppette di gelatina proteica**

1 coppetta(e)- 107 kcal

### Pranzo

425 kcal, 31g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



**Panino da gastronomia con tacchino e hummus**

1 panino(i)- 349 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

### Cena

530 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



**Pollo alla Caprese**

4 oz- 298 kcal



**Mais**

231 kcal

## Giorno 4

1418 kcal ● 105g proteine (30%) ● 43g grassi (28%) ● 127g carboidrati (36%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

250 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



**Pera**

1 pera(e)- 113 kcal



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal

### Snack

210 kcal, 21g proteine, 25g carboidrati netti, 1g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Coppette di gelatina proteica**

1 coppetta(e)- 107 kcal

### Pranzo

425 kcal, 31g proteine, 36g carboidrati netti, 14g grassi



**Panino da gastronomia con tacchino e hummus**

1 panino(i)- 349 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

76 kcal

### Cena

530 kcal, 39g proteine, 45g carboidrati netti, 19g grassi



**Pollo alla Caprese**

4 oz- 298 kcal



**Mais**

231 kcal

## Giorno 5

1436 kcal ● 107g proteine (30%) ● 53g grassi (33%) ● 105g carboidrati (29%) ● 27g fibre (8%)

### Colazione

315 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 12g grassi



#### Pera

1 pera(e)- 113 kcal



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

### Snack

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal



#### Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Pranzo

460 kcal, 41g proteine, 37g carboidrati netti, 14g grassi



#### Purè di patate dolci con burro

249 kcal



#### Petto di pollo marinato

6 oz- 212 kcal

### Cena

490 kcal, 39g proteine, 22g carboidrati netti, 23g grassi



#### Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa

2 metà peperone(i)- 367 kcal



#### Insalata mista

121 kcal

## Giorno 6

1431 kcal ● 102g proteine (28%) ● 54g grassi (34%) ● 113g carboidrati (32%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

315 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 12g grassi



#### Pera

1 pera(e)- 113 kcal



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

### Snack

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal



#### Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Pranzo

460 kcal, 41g proteine, 37g carboidrati netti, 14g grassi



#### Purè di patate dolci con burro

249 kcal



#### Petto di pollo marinato

6 oz- 212 kcal

### Cena

485 kcal, 33g proteine, 30g carboidrati netti, 24g grassi



#### Spicchi di patata dolce

174 kcal



#### Braciole di maiale al chipotle e miele

309 kcal

## Giorno 7

1436 kcal ● 94g proteine (26%) ● 57g grassi (36%) ● 114g carboidrati (32%) ● 21g fibre (6%)

### Colazione

315 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 12g grassi



#### Pera

1 pera(e)- 113 kcal



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

### Snack

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal



#### Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Pranzo

465 kcal, 34g proteine, 38g carboidrati netti, 17g grassi



#### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

392 kcal



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Cena

485 kcal, 33g proteine, 30g carboidrati netti, 24g grassi



#### Spicchi di patata dolce

174 kcal



#### Braciole di maiale al chipotle e miele

309 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
3 1/2 tazza (322g)
- clementine  
2 frutto (148g)
- pere  
5 medio (890g)
- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
8 grande (400g)
- latte intero  
3 3/4 tazza(e) (900mL)
- formaggio provolone  
1/2 fetta(e) (14g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- mozzarella fresca  
2 oz (57g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3/4 tazza (210g)
- burro  
4 cucchiaino (18g)
- mozzarella grattugiata  
4 cucchiaino (22g)
- ghee  
2 cucchiaino (9g)

## Verdure e prodotti vegetali

- peperone  
1 1/2 grande (230g)
- cipolla  
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (76g)
- chicchi di mais surgelati  
5 1/3 tazza (725g)
- ketchup  
1/2 cucchiaino (9g)
- cetriolo  
5/8 cetriolo (21 cm) (188g)
- lattuga romana (romaine)  
3/8 testa (256g)
- spinaci freschi  
1 tazza(e) (30g)
- pomodori  
2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (279g)
- carote  
5 medio (300g)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
6 oz (170g)

## Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo  
1/2 lbs (227g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
1 2/3 lbs (758g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Worcestershire  
1/2 cucchiaino (8mL)
- salsa pesto  
2 oz (62g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 cucchiaino (6g)
- pepe nero  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- basilico fresco  
2 cucchiaino, tritato (5g)
- miscela di spezie chipotle  
4 pizzico (1g)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)
- pane  
4 fetta(e) (128g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
2 bustina (148g)

## Altro

- miscela di erbe italiane  
5 pizzico (2g)
- insalata mista  
4 tazza (120g)
- gelatina aromatizzata senza zucchero  
1/2 confezione (5g)
- miscela di quinoa aromatizzata  
1/4 confezione (140 g) (35g)

- patate dolci  
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)
- cipolla rossa  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- verdure miste surgelate  
1/4 confezione (450 g ciasc.) (113g)

### Grassi e oli

- olio  
1 1/3 oz (41mL)
- spray da cucina  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- condimento per insalata  
2 1/2 oz (71mL)
- salsa per marinare  
6 cucchiaio (91mL)
- olio d'oliva  
1/2 cucchiaino (3mL)

### Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
4 cucchiaio, metà (25g)

### Salsicce e salumi

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

### Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
4 cucchiaio (60g)

### Bevande

- polvere proteica  
2 1/2 oz (70g)
- acqua  
5 cucchiaio (77mL)

### Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
3 barretta (120g)

### Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
1 cucchiaio (9g)

### Prodotti a base di maiale

- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude  
10 oz (283g)

### Dolci

- miele  
2 cucchiaino (14g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
3 1/2 tazza (322g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**peperone, tritato**  
1/2 piccolo (37g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)  
**peperone, tritato**  
1 piccolo (74g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/2 piccolo (35g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pera**  
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

**pera**  
2 medio (356g)

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.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**pera**  
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

**pera**  
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Bistecca classica

4 oz bistecca - 238 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz bistecca porzioni

#### olio

3/8 cucchiaino (2mL)

#### sirloin crudo

4 oz (113g)

1. Cospargi la bistecca con un po' di sale e pepe (a piacere).
2. Riscalda una padella in ghisa fino a diventare rovente. Aggiungi l'olio (preferibilmente con un alto punto di fumo) e unghila.
3. Metti la bistecca (fai attenzione agli schizzi) e lasciala riposare per 2 minuti.
4. Usa delle pinze per girare la bistecca e lascia cuocere altri 2 minuti.
5. A questo punto puoi girare la bistecca ogni 30-60 secondi, fino a quando il tempo totale di cottura raggiunge 5-6 minuti (più a lungo per bistecche più spesse o più cotte).
6. Quando la temperatura interna raggiunge il livello desiderato (medium rare: 140°F/60°C), toglila dalla padella dal fuoco, copri leggermente e lascia riposare per 10 minuti. Servi.

---

### Mais

277 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 6g fibre



#### chicchi di mais surgelati

2 tazza (272g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Latte

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

#### latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata base di pollo e spinaci

152 kcal ● 20g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



#### spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

#### petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto

3 oz (85g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

#### noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**pomodori**

1/2 tazza di pomodorini (75g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Purè di patate dolci con burro

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

**burro**

2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

**burro**

4 cucchiaino (18g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

---

### Petto di pollo marinato

6 oz - 212 kcal ● 38g proteine ● 6g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

6 oz (168g)

**salsa per marinare**

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

3/4 lbs (336g)

**salsa per marinare**

6 cucchiaino (90mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiarlo 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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

392 kcal ● 30g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 6g fibre



#### sale

1 pizzico (1g)

#### pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

#### tacchino macinato, crudo

4 oz (113g)

#### miscela di quinoa aromatizzata

1/4 confezione (140 g) (35g)

#### verdure miste surgelate

1/4 confezione (450 g ciasc.) (113g)

#### olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tacchino, sbriciolalo e rosolalo, mescolando di tanto in tanto, fino a completa cottura. Condisci con sale e pepe a piacere.
2. Nel frattempo, prepara la quinoa e le verdure miste seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto (o tienilo separato) e servi.

## Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

#### latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### clementine

1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

#### clementine

2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1 bustina (74g)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**  
2 bustina (148g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Coppette di gelatina proteica

1 coppetta(e) - 107 kcal ● 21g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**gelatina aromatizzata senza zucchero**

1/4 confezione (2g)

**polvere proteica**

2 cucchiaino (12g)

**yogurt greco scremato, naturale**

6 cucchiaino (105g)

**acqua**

1/8 tazza(e) (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**gelatina aromatizzata senza zucchero**

1/2 confezione (5g)

**polvere proteica**

4 cucchiaino (23g)

**yogurt greco scremato, naturale**

3/4 tazza (210g)

**acqua**

1/4 tazza(e) (59mL)

1. Mescola acqua e gelatina in una ciotola adatta al microonde e scalda nel microonde per circa 2 minuti fino a scioglimento.
2. Sbatti dentro la polvere proteica e lo yogurt greco e mescola fino a lisciare.
3. Distribuisci equamente nelle coppette (piccole ciotole, contenitori o bicchieri); usa il numero di coppette indicato nella porzione della ricetta. Copri con pellicola o coperchi e metti in frigorifero fino a rassodamento, 1 ora. Servi.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

**polvere proteica**

1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**

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

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

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

### 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.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

## Hamburger di tacchino

1 hamburger(i) - 313 kcal ● 23g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 hamburger(i) porzioni

**tacchino macinato, crudo**  
4 oz (113g)  
**salsa Worcestershire**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**ketchup**  
1/2 cucchiaino (9g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**spray da cucina**  
1 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)  
**panini per hamburger**  
1 panino(i) (51g)  
**cipolla, a dadini**  
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. In una ciotola, unisci tacchino macinato, cipolla, salsa Worcestershire, ketchup, sale e pepe. Mescola bene.
2. Forma delle polpette con il composto, ottenendo il numero di hamburger indicato dalle porzioni della ricetta.
3. Ungere leggermente una padella con spray da cucina e scaldarla a fuoco medio-alto. Una volta calda, cuoci le polpette per 4-5 minuti per lato fino a completa cottura.
4. Servi nei panini con i condimenti che preferisci.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Philly cheesesteak in involtini di lattuga

1 involtino(i) di lattuga - 223 kcal ● 16g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 involtino(i) di lattuga porzioni

**lattuga romana (romaine)**

1 foglia interna (6g)

**formaggio provolone**

1/2 fetta(e) (14g)

**miscela di erbe italiane**

1 pizzico (0g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**peperone, tagliato a strisce**

1/2 piccolo (37g)

**cipolla, affettato**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

**sirloin crudo, tagliato a strisce**

2 oz (57g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la carne e cuoci fino a quando sarà dorata e completamente cotta, circa 5-10 minuti. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte.
2. Aggiungi cipolle e peperoni nella padella con i succhi rimasti e friggi fino a quando le verdure saranno tenere, circa 10 minuti.
3. Scola eventuale liquido rimanente e rimetti la carne nella padella. Aggiungi il formaggio e mescola fino a quando si sarà sciolto. Condisci con condimento italiano e sale/pepe a piacere.
4. Distribuisci il composto di carne nelle foglie di lattuga e servi.

### Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

**yogurt greco magro aromatizzato**

2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Pollo alla Caprese

4 oz - 298 kcal ● 32g proteine ● 17g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 oz (112g)  
**basilico fresco**  
1 cucchiaio, tritato (3g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**salsa pesto**  
1 cucchiaio (16g)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)  
**mozzarella fresca, affettato**  
1 oz (28g)  
**pomodori, tagliato in quarti**  
1 1/2 pomodorini (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

### Mais

231 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 42g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**chicchi di mais surgelati**  
1 2/3 tazza (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**chicchi di mais surgelati**  
3 1/3 tazza (453g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa

2 metà peperone(i) - 367 kcal ● 34g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 metà peperone(i) porzioni

**peperone**

1 medio (119g)

**mozzarella grattugiata**

4 cucchiaio (22g)

**salsa pesto**

1/6 vasetto (180 g) (30g)

**quinoa, cruda**

2 2/3 cucchiaino (9g)

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**

4 oz (113g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Cuocere la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Dovrebbe dare circa 1 tazza di quinoa cotta. Mettere da parte.
4. Nel frattempo, accendere il grill del forno e mettere i peperoni sotto il grill per 5 minuti fino a quando la pelle si vescica e si annerisce. Togliere e mettere da parte.
5. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C).
6. In una ciotola media mescolare quinoa, pollo, formaggio e pesto.
7. Quando i peperoni si sono raffreddati, tagliarli a metà e rimuovere i semi.
8. Riempire le metà dei peperoni con il composto di pollo e guarnire con formaggio.
9. Cuocere per 10 minuti. Servire.

### Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



#### condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

#### cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

#### carote, pelato e grattugiato o affettato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

#### lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/2 cuori (250g)

#### pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

#### cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

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.

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### olio

1/2 cucchiaio (8mL)

#### sale

1/3 cucchiaino (2g)

#### pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

#### patate dolci, tagliato a spicchi

2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

#### olio

1 cucchiaio (15mL)

#### sale

1/4 cucchiaino (4g)

#### pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

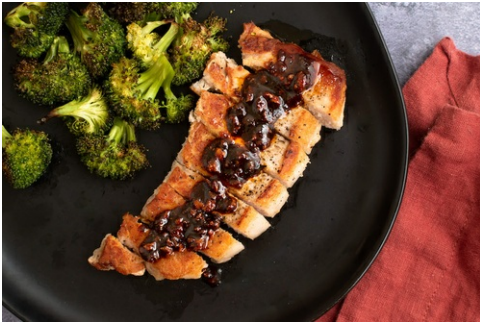
#### patate dolci, tagliato a spicchi

1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

### Braciole di maiale al chipotle e miele

309 kcal ● 31g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**ghee**

1 cucchiaino (5g)

**braciola di lonza di maiale, senza osso, crude**

5 oz (142g)

**miele**

1 cucchiaino (7g)

**miscela di spezie chipotle**

2 pizzico (1g)

**acqua**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**

2 cucchiaino (9g)

**braciola di lonza di maiale, senza osso, crude**

10 oz (283g)

**miele**

2 cucchiaino (14g)

**miscela di spezie chipotle**

4 pizzico (1g)

**acqua**

1 cucchiaio (15mL)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

1. Asciuga le braciola di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. \r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciola e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. \r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciola e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.
-