

Dieta - Menu dieta macro da 1700 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 1698 kcal ● 110g proteine (26%) ● 86g grassi (45%) ● 95g carboidrati (22%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

335 kcal, 33g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Fiocchi di latte e ananas

186 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 38g carboidrati netti, 7g grassi



Cereali per la colazione

257 kcal

Pranzo

535 kcal, 25g proteine, 35g carboidrati netti, 27g grassi



Panino con tacchino, avocado e formaggio di capra

1 panino(i)- 483 kcal



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

Cena

570 kcal, 44g proteine, 8g carboidrati netti, 38g grassi



Pollo allo spiedo

6 oz- 357 kcal



Piselli sugar snap al burro

214 kcal

Giorno 2 1668 kcal ● 113g proteine (27%) ● 64g grassi (35%) ● 133g carboidrati (32%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

335 kcal, 33g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Fiocchi di latte e ananas

186 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 38g carboidrati netti, 7g grassi



Cereali per la colazione

257 kcal

Pranzo

510 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal



Carote arrosto

4 carota(e)- 211 kcal

Cena

570 kcal, 28g proteine, 62g carboidrati netti, 18g grassi



Zuppa di pollo con noodles

4 lattina(e)- 569 kcal

Giorno 3

1672 kcal ● 111g proteine (27%) ● 67g grassi (36%) ● 122g carboidrati (29%) ● 34g fibre (8%)

Colazione

335 kcal, 33g proteine, 15g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Fiocchi di latte e ananas

186 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 38g carboidrati netti, 7g grassi



Cereali per la colazione

257 kcal

Pranzo

510 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal



Carote arrosto

4 carota(e)- 211 kcal

Cena

575 kcal, 27g proteine, 51g carboidrati netti, 21g grassi



Pasta di ceci con ceci

573 kcal

Giorno 4

1681 kcal ● 142g proteine (34%) ● 59g grassi (32%) ● 120g carboidrati (29%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

245 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 11g grassi



Semi di girasole

90 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal

Pranzo

640 kcal, 37g proteine, 49g carboidrati netti, 29g grassi



Wrap con prosciutto, bacon e avocado

1 wrap(i)- 507 kcal



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

600 kcal, 74g proteine, 33g carboidrati netti, 16g grassi



Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz- 395 kcal

Giorno 5

1713 kcal ● 127g proteine (30%) ● 53g grassi (28%) ● 162g carboidrati (38%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 21g proteine, 12g carboidrati netti, 11g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Snack

195 kcal, 11g proteine, 27g carboidrati netti, 3g grassi



Cereali per la colazione con latte proteico
124 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Pranzo

600 kcal, 58g proteine, 47g carboidrati netti, 17g grassi



Insalata mista
121 kcal



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Cena

670 kcal, 37g proteine, 77g carboidrati netti, 22g grassi



Pad thai con gamberi e uovo
600 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Giorno 6

1746 kcal ● 122g proteine (28%) ● 65g grassi (34%) ● 145g carboidrati (33%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 4g grassi



Bretzel
147 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Snack

235 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 17g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
235 kcal

Pranzo

600 kcal, 35g proteine, 50g carboidrati netti, 25g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

570 kcal, 48g proteine, 44g carboidrati netti, 19g grassi



Lenticchie
260 kcal



Braciole di maiale al chipotle e miele
309 kcal

Giorno 7

1746 kcal ● 122g proteine (28%) ● 65g grassi (34%) ● 145g carboidrati (33%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

340 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 4g grassi



Bretzel
147 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal

Snack

235 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 17g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
235 kcal

Pranzo

600 kcal, 35g proteine, 50g carboidrati netti, 25g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

570 kcal, 48g proteine, 44g carboidrati netti, 19g grassi



Lenticchie
260 kcal



Bracioline di maiale al chipotle e miele
309 kcal

Altro

- pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
- pasta di ceci
2 oz (57g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
- salsa per Pad Thai
2 cucchiaio (28g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 pizzico (0g)
- sale
1 1/2 g (2g)
- pepe al limone
2 cucchiaino (5g)
- miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/4 stecca (25g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 tazza (678g)
- formaggio di capra
5 oz (141g)
- latte intero
3 1/2 tazza(e) (840mL)
- formaggio
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
- uova
1 grande (50g)
- ghee
2 cucchiaino (9g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
- spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
3 fetta (45g)
- affettati di prosciutto
4 oz (113g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)
- tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18-20 cm) (49g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
5 porzione (150g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 oz (35mL)
- olio
1 3/4 oz (52mL)
- condimento per insalata
1 1/2 oz (41mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 lbs (453g)
- gamberi crudi
4 oz (113g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
4 lattina (300 g) (1192g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- arachidi tostate
1 1/2 oz (47g)
- lenticchie crude
3/4 tazza (144g)

- carote**
16 medio (982g)
- aglio**
3 spicchio(i) (9g)
- cipolla**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- lattuga romana (romaine)**
1 cuori (500g)
- pomodori**
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (169g)
- cetriolo**
1 1/2 cetriolo (21 cm) (414g)
- cipolla rossa**
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (31g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**
1/2 tazza, intera (72g)
- semi di girasole**
1 oz (28g)

Frutta e succhi di frutta

- ananas in scatola**
3/4 tazza, pezzi (136g)
- avocado**
3/4 avocado (151g)
- fragole**
1 tazza, intera (144g)
- pesca**
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- nectarine**
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- lime**
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

Bevande

- acqua**
4 tazza (922mL)
- polvere proteica**
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
6 3/4 cucchiaio (77g)
- noodles di riso**
2 oz (57g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
18 3/4 oz (523g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto**
2 fetta(e) (20g)
- braciole di lonza di maiale, senza osso, crude**
10 oz (283g)

Snack

- pretzel duri salati**
2 2/3 oz (76g)

Dolci

- miele**
2 cucchiaino (14g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi di latte e ananas

186 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
ananas in scatola, scolato
4 cucchiaino, pezzi (45g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 tazza (678g)
ananas in scatola, scolato
3/4 tazza, pezzi (136g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

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 2 pasti:

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

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

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bretzel

147 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con tacchino, avocado e formaggio di capra

1 panino(i) - 483 kcal ● 24g proteine ● 27g grassi ● 27g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

affettati di tacchino

3 fetta (45g)

formaggio di capra

2 cucchiaino (28g)

pane

2 fetta (64g)

spinaci freschi

1/2 tazza(e) (15g)

avocado, maturo e affettato

1/2 avocado (101g)

1. Su una fetta di pane, disponi spinaci e avocado e condisci con sale e pepe a piacere.
2. Sull'altra fetta spalma il formaggio di capra e premi leggermente le fette di tacchino sul formaggio.
3. Chiudi il panino.
4. Opzionale: scalda in una piastra per panini. Se non hai la piastra, puoi scaldarlo in una padella e usare una pentola pesante per premere il panino mentre cuoce su entrambi i lati.

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

fragole

1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal ● 40g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
 3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
 4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.
-

Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
carote, affettato
8 grande (576g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Wrap con prosciutto, bacon e avocado

1 wrap(i) - 507 kcal ● 34g proteine ● 28g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

bacon cotto

2 fetta(e) (20g)

affettati di prosciutto

4 oz (113g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

formaggio

2 cucchiaio, grattugiato (14g)

avocado, a fette

1/4 avocado (50g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Metti prosciutto, bacon, avocado e formaggio al centro della tortilla e avvolgila. Servi.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 pesca(e) porzioni

pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre

Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni



acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate

2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cereali per la colazione

257 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

2/3 tazza(e) (160mL)

cereali per la colazione

1 1/3 porzione (40g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

cereali per la colazione

4 porzione (120g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione

1/2 porzione (15g)

latte intero

1/4 tazza(e) (60mL)

polvere proteica

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione

1 porzione (30g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

polvere proteica

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

1. Mescola la polvere proteica con il latte in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
 2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.
-

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato

1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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

Pollo allo spiedo

6 oz - 357 kcal ● 38g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)

1. Sfilacciare il pollo dalle ossa.
2. Servire.

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

Zuppa di pollo con noodles

4 lattina(e) - 569 kcal ● 28g proteine ● 18g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 lattina(e) porzioni

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)

4 lattina (300 g) (1192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pasta di ceci con ceci

573 kcal ● 27g proteine ● 21g grassi ● 51g carboidrati ● 19g fibre



pasta di ceci

2 oz (57g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

burro

1/2 cucchiaino (7g)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (224g)

cipolla, a fette sottili

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

riso bianco a chicco lungo

2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

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

Petto di pollo al limone e pepe

10 2/3 oz - 395 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2/3 lbs (299g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

pepe al limone

2 cucchiaino (5g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pad thai con gamberi e uovo

600 kcal ● 36g proteine ● 18g grassi ● 70g carboidrati ● 4g fibre



olio

1/2 cucchiaino (8mL)

uova

1 grande (50g)

noodles di riso

2 oz (57g)

salsa per Pad Thai

2 cucchiaino (28g)

lime

1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

arachidi tostate, schiacciato

10 arachide/e (10g)

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio (3g)

gamberi crudi, sgusciato e privato

della vena

4 oz (113g)

1. Cuoci i noodles di riso secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e saltalo finché non è profumato, circa un minuto.
3. Aggiungi l'uovo e strapazzalo fino a che non è leggermente rappreso - circa 30 secondi.
4. Aggiungi i gamberi e cuoci finché i gamberi e l'uovo sono per lo più cotti - circa 3 minuti.
5. Aggiungi i noodles di riso e la salsa Pad Thai e cuoci ancora qualche minuto fino a quando sono ben riscaldati.
6. Trasferisci su un piatto da portata e guarnisci con arachidi tritate e spicchi di lime (opzionale).

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Bracirole di maiale al chipotle e miele

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



Per singolo pasto:

ghee
1 cucchiaino (5g)
bracirole 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)
bracirole 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 bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le bracirole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. Nella 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. Affetta le bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.