

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

Giorno 1 1767 kcal ● 120g proteine (27%) ● 75g grassi (38%) ● 132g carboidrati (30%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

330 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 21g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Uova strapazzate cremose

273 kcal

Snack

230 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Pranzo

575 kcal, 41g proteine, 30g carboidrati netti, 29g grassi



Panino con prosciutto, bacon e avocado

1 panino(i)- 550 kcal



Bastoncini di carota

1 carota(e)- 27 kcal

Cena

630 kcal, 48g proteine, 68g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal



Saltato di pollo con riso

533 kcal

Giorno 2 1795 kcal ● 130g proteine (29%) ● 68g grassi (34%) ● 144g carboidrati (32%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

330 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 21g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Uova strapazzate cremose

273 kcal

Snack

230 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Pranzo

575 kcal, 60g proteine, 35g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal

Cena

660 kcal, 38g proteine, 75g carboidrati netti, 18g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e)- 260 kcal



Purè di patate dolci con burro

249 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Giorno 3

1796 kcal ● 129g proteine (29%) ● 64g grassi (32%) ● 153g carboidrati (34%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

335 kcal, 20g proteine, 23g carboidrati netti, 17g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Mini quiche facili
2 quiche (quiche)- 192 kcal

Snack

230 kcal, 11g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Pranzo

575 kcal, 60g proteine, 35g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Panino con pollo alla griglia
1 panino(i)- 460 kcal

Cena

660 kcal, 38g proteine, 75g carboidrati netti, 18g grassi



Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1/2 patata(e)- 260 kcal



Purè di patate dolci con burro
249 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Giorno 4

1840 kcal ● 125g proteine (27%) ● 74g grassi (36%) ● 137g carboidrati (30%) ● 31g fibre (7%)

Colazione

335 kcal, 20g proteine, 23g carboidrati netti, 17g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Mini quiche facili
2 quiche (quiche)- 192 kcal

Snack

240 kcal, 6g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Bretzel
110 kcal

Pranzo

630 kcal, 57g proteine, 21g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di pollo e avocado
500 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteine, 64g carboidrati netti, 18g grassi



Purè di patate dolci
275 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
108 kcal



Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal

Giorno 5

1817 kcal ● 115g proteine (25%) ● 69g grassi (34%) ● 151g carboidrati (33%) ● 34g fibre (8%)

Colazione

335 kcal, 20g proteine, 23g carboidrati netti, 17g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Mini quiche facili
2 quiche (quiche)- 192 kcal

Snack

240 kcal, 6g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal



Bretzel
110 kcal

Pranzo

600 kcal, 68g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie
174 kcal



Fave al burro
110 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Cena

645 kcal, 21g proteine, 63g carboidrati netti, 27g grassi



Curry piccante di arachidi e fagioli su riso
529 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 6

1751 kcal ● 137g proteine (31%) ● 68g grassi (35%) ● 126g carboidrati (29%) ● 22g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
4 mini muffin- 244 kcal

Snack

285 kcal, 13g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Pranzo

600 kcal, 68g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



Lenticchie
174 kcal



Fave al burro
110 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteine, 64g carboidrati netti, 20g grassi



Pasta alfredo con pollo
263 kcal



Riso al brodo di ossa
184 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Giorno 7

1845 kcal ● 118g proteine (26%) ● 84g grassi (41%) ● 135g carboidrati (29%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

245 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
4 mini muffin- 244 kcal

Pranzo

695 kcal, 49g proteine, 45g carboidrati netti, 33g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal



Panino con insalata di uova, avocado e bacon
328 kcal

Snack

285 kcal, 13g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteine, 64g carboidrati netti, 20g grassi



Pasta alfredo con pollo
263 kcal



Riso al brodo di ossa
184 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
16 1/2 grande (825g)
- burro
4 cucchiaio (54g)
- formaggio romano
3 pizzico (1g)
- latte intero
4 2/3 tazza(e) (1126mL)
- formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- formaggio svizzero
1/2 tazza, grattugiata (54g)
- formaggio di capra
4 cucchiaio (56g)

Prodotti da forno

- pane
8 fetta (256g)
- panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)

Frutta e succhi di frutta

- kiwi
3 frutto (207g)
- mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
- Pompelmo
2 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (830g)
- avocado
2 1/2 avocado (503g)
- limone
1 1/4 piccolo (73g)
- succo di lime
1/2 fl oz (18mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
1 oz (30g)
- anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (170g)
- pasta secca cruda
2 oz (57g)

Bevande

- acqua
3 tazza (730mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)
- senape in polvere
4 pizzico (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
- peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
- aglio in polvere
5 pizzico (2g)

Altro

- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2 3/4 cucchiaio (45g)
- insalata mista
1/2 tazza (15g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- salsa alfredo
1/4 barattolo (106g)
- brodo di ossa di pollo
1 tazza/e (mL)
- ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 3/4 lbs (1671g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
6 oz (170g)

- verdure miste surgelate**
1/2 confezione 280 g (142g)
- carote**
4 medio (244g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/4 mazzo (213g)
- pomodori**
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (304g)
- patate dolci**
4 1/2 patata dolce, 12,5 cm (945g)
- cipolla**
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
- fagioli lima, surgelati**
3/4 confezione (280 g) (213g)
- cavolini di Bruxelles**
5 germogli (95g)
- aglio**
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Grassi e oli

- vinaigrette ai lamponi e noci**
2 cucchiaino (10mL)
- olio**
1 1/2 oz (45mL)
- olio d'oliva**
1 cucchiaino (6mL)
- vinaigrette balsamica**
4 cucchiaio (60mL)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto**
4 oz (113g)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto**
3 fetta(e) (30g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue**
2 3/4 cucchiaio (48g)

Snack

- pretzel duri salati**
2 oz (57g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude**
1/2 tazza (96g)
 - burro di arachidi**
1 cucchiaio (16g)
 - fagioli rossi**
1/2 lattina (224g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

Uova strapazzate cremose

273 kcal ● 20g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

3 grande (150g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

burro

1/2 cucchiaio (7g)

latte intero

1/8 tazza(e) (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova

6 grande (300g)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

burro

1 cucchiaio (14g)

latte intero

1/6 tazza(e) (45mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che 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 si addensano e non rimangono parti liquide.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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

Mini quiche facili

2 quiche (quiche) - 192 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
2/3 fetta (21g)
senape in polvere
1 1/3 pizzico (0g)
formaggio svizzero
2 2/3 cucchiaino, grattugiato (18g)
latte intero
1/6 tazza(e) (40mL)
uova
2/3 grande (33g)
cipolla, tritato finemente
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
2 fetta (64g)
senape in polvere
4 pizzico (1g)
formaggio svizzero
1/2 tazza, grattugiato (54g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
uova
2 grande (100g)
cipolla, tritato finemente
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Ungi leggermente gli stampini per muffin (uno per ogni porzione).
2. Ritaglia o taglia il pane a dischi. Metti i dischi sul fondo degli stampini per muffin. Puoi usare avanzi di pane e pressarli insieme alla base dello stampino per sfruttare al massimo ogni fetta. Distribuisci la cipolla e il formaggio grattugiato tra gli stampini.
3. In una ciotola media, unisci il latte, le uova, la senape e un po' di sale e pepe. Dividi il composto tra gli stampini. Le quiche gonfieranno, quindi lascia un po' di spazio in cima.
4. Cuoci per 20 minuti, o finché uno stecchino inserito al centro di una quiche non esce pulito.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

4 mini muffin - 244 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)
formaggio di capra
2 cucchiaino (28g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 cucchiaino (20mL)
uova
4 grande (200g)
formaggio di capra
4 cucchiaino (56g)
pomodori, tritato
4 fetta/e sottili/piccole (60g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con prosciutto, bacon e avocado

1 panino(i) - 550 kcal ● 40g proteine ● 29g grassi ● 26g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta (64g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
affettati di prosciutto
4 oz (113g)
bacon cotto
2 fetta(e) (20g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

1. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Assembla il panino secondo i tuoi gusti: aggiungi le verdure che preferisci.

Bastoncini di carota

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



Dà 1 carota(e) porzioni

carote
1 medio (61g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole (45g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
pomodori
6 fetta/e sottili/piccole (90g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
dijon
1 cucchiaio (15g)
panini Kaiser
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di pollo e avocado

500 kcal ● 43g proteine ● 28g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cavolini di Bruxelles
5 germogli (95g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere il pollo e bollire per circa 10 minuti o fino a completa cottura.
2. Nel frattempo, affettare sottilmente i cavoletti di Bruxelles, eliminando le basi, e separare gli strati di foglia con le dita.
3. Quando è pronto, rimuovere il pollo, lasciarlo raffreddare e sfilacciarlo.
4. In una ciotola, unire tutti gli ingredienti. Servire.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Fave al burro

110 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/4 confezione (280 g) (71g)
burro
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
burro
2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (454g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Panino con insalata di uova, avocado e bacon

328 kcal ● 18g proteine ● 20g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



sale
1 pizzico (1g)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
uova, sode e raffreddate
1 1/2 grande (75g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Cuoci il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Unisci le uova, l'avocado, il sale e l'aglio in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Sbriciola il bacon e aggiungilo. Mescola.
5. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
6. Servi.
7. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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 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.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Snack 2 [🔗](#)

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.
-

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 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Bretzel

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



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ceci arrostiti
4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci arrostiti
1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3 pizzico (1g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Saltato di pollo con riso

533 kcal ● 46g proteine ● 9g grassi ● 61g carboidrati ● 6g fibre

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaio (46g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

verdure miste surgelate

1/2 confezione 280 g (142g)

salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

2 2/3 cucchiaio (45g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

6 oz (168g)

olio, diviso

1/4 cucchiaio (4mL)

1. In una pentola con coperchio, aggiungere l'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire con il coperchio. La temperatura sarà corretta quando un po' di vapore fuoriesce visibilmente dal coperchio. Tenere il coperchio chiuso per 20 minuti senza sollevarlo. Quando è pronto, sgranare con una forchetta e mettere da parte.
 2. Nel frattempo, scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il pollo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il pollo e mettere da parte.
 3. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
 4. Rimettere il pollo nella padella e mescolare.
 5. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
 6. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del pollo.
 7. Servire sul riso.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e) - 260 kcal ● 27g proteine ● 3g grassi ● 28g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

4 cucchiaino (24g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (112g)

patate dolci, tagliato a metà

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2 2/3 cucchiaino (48g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

patate dolci, tagliato a metà

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

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. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiainate di pollo.
7. Servire.

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.

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

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

Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

fagioli lima, surgelati

1/4 confezione (280 g) (71g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal ● 32g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
6 oz (170g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Curry piccante di arachidi e fagioli su riso

529 kcal ● 20g proteine ● 18g grassi ● 59g carboidrati ● 14g fibre



cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, tritato
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
fagioli rossi, scolato e risciacquato
1/2 lattina (224g)
cipolla, a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
aglio, a dadini
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e l'aglio e soffriggi finché non si ammorbidiscono, circa 10 minuti.
Aggiungi i pomodori, il cumino, il peperoncino tritato e una generosa presa di sale. Sentiti libero di aggiungere più o meno peperoncino in base al livello di piccantezza desiderato. Mescola e tosta le spezie per circa 1 minuto.
Aggiungi i fagioli rossi, l'acqua e il burro di arachidi. Mescola il burro di arachidi nell'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Cuoci per altri 5-8 minuti finché i fagioli sono riscaldati e la salsa bolle.
Metti il riso nel piatto e versa il curry sopra. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta alfredo con pollo

263 kcal ● 27g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/4 lbs (101g)
salsa alfredo
1/8 barattolo (53g)
pasta secca cruda
1 oz (29g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (6mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (202g)
salsa alfredo
1/4 barattolo (106g)
pasta secca cruda
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte. Nel frattempo, condisci il pollo con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il petto di pollo e cuoci 5-10 minuti per lato fino a quando l'interno non è più rosa. Versa la salsa Alfredo nella padella con il pollo e mescola finché non raggiunge un leggero bollore. Versa il pollo e la salsa Alfredo sulla pasta, condisci con pepe appena macinato e servi.

Riso al brodo di ossa

184 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
1/2 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
1 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/8 mazzo (64g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

limone, spremuto

3/8 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/4 mazzo (128g)

avocado, tritato

3/4 avocado (151g)

limone, spremuto

3/4 piccolo (44g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
 2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
 3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-