

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

Giorno 1 2094 kcal ● 139g proteine (27%) ● 112g grassi (48%) ● 107g carboidrati (21%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal

Snack

300 kcal, 23g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

715 kcal, 48g proteine, 27g carboidrati netti, 42g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
4 metà zucchini- 384 kcal



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal

Cena

765 kcal, 49g proteine, 68g carboidrati netti, 27g grassi



Burrito di manzo
1 burrito- 668 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 2 2130 kcal ● 132g proteine (25%) ● 114g grassi (48%) ● 114g carboidrati (21%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

310 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 25g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal

Snack

300 kcal, 23g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

750 kcal, 41g proteine, 34g carboidrati netti, 45g grassi



Spicchi di patata dolce
174 kcal



Bistecca con salsa allo scalogno
5 1/3 oz di bistecca- 403 kcal



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

Cena

765 kcal, 49g proteine, 68g carboidrati netti, 27g grassi



Burrito di manzo
1 burrito- 668 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 3

2108 kcal ● 155g proteine (29%) ● 87g grassi (37%) ● 148g carboidrati (28%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

330 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

300 kcal, 23g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Pranzo

765 kcal, 46g proteine, 55g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal



Burrito di pollo

1 burrito- 625 kcal

Cena

710 kcal, 40g proteine, 65g carboidrati netti, 27g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

474 kcal

Giorno 4

2073 kcal ● 148g proteine (29%) ● 82g grassi (36%) ● 156g carboidrati (30%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

330 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

765 kcal, 46g proteine, 55g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal



Burrito di pollo

1 burrito- 625 kcal

Cena

710 kcal, 40g proteine, 65g carboidrati netti, 27g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

474 kcal

Giorno 5

2064 kcal ● 164g proteine (32%) ● 95g grassi (41%) ● 110g carboidrati (21%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

330 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

760 kcal, 32g proteine, 57g carboidrati netti, 39g grassi



Zuppa di pollo con noodles

3 lattina(e)- 427 kcal



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal

Cena

710 kcal, 69g proteine, 17g carboidrati netti, 37g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

338 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

10 oz- 370 kcal

Giorno 6

2072 kcal ● 150g proteine (29%) ● 105g grassi (45%) ● 109g carboidrati (21%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

390 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Cavolo riccio e uova

189 kcal



Cavolo riccio saltato

91 kcal

Snack

260 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Beef jerky

146 kcal

Pranzo

710 kcal, 37g proteine, 70g carboidrati netti, 26g grassi



Latte

2 tazza(e)- 298 kcal



Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

414 kcal

Cena

710 kcal, 69g proteine, 17g carboidrati netti, 37g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

338 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

10 oz- 370 kcal

Giorno 7

2101 kcal ● 149g proteine (28%) ● 87g grassi (37%) ● 156g carboidrati (30%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

390 kcal, 19g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Cavolo riccio e uova

189 kcal



Cavolo riccio saltato

91 kcal

Snack

260 kcal, 25g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Beef jerky

146 kcal

Pranzo

710 kcal, 37g proteine, 70g carboidrati netti, 26g grassi



Latte

2 tazza(e)- 298 kcal



Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

414 kcal

Cena

735 kcal, 68g proteine, 64g carboidrati netti, 20g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz- 449 kcal



Miscela di riso aromatizzata

287 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1 tazza (155g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (264g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
7 tazza(e) (1680mL)
- uova
10 grande (500g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (64g)
- formaggio di capra
2 oz (57g)
- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- yogurt greco scremato, naturale
2/3 tazza (193g)
- burro
1 cucchiaino (5g)
- panna acida (sour cream)
2 cucchiaio (24g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Bevande

- polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- acqua
10 tazza(e) (2370mL)

Grassi e oli

- olio
4 oz (120mL)
- olio d'oliva
2 1/2 oz (74mL)
- condimento per insalata
1/3 lbs (161mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipollotti
1 cucchiaio, tritato (6g)
- pomodori
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (664g)
- zucchine
2 grande (646g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
- brodo vegetale
1/8 tazza(e) (mL)
- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
3 lattina (300 g) (894g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
7 3/4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (378g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
10 oz (284g)
- sirloin crudo
1/3 lbs (151g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1099g)

Dolci

- cacao in polvere
1 1/2 cucchiaio (8g)
- sciroppo d'acero
1 cucchiaio (13mL)

Altro

- polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- insalata mista
2 1/4 tazza (68g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole
3 tazza, intera (432g)
- mirilli
2 tazza (296g)
- succo di limone
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- mele
1/2 piccola (Ø 7 cm) (66g)

- lattuga romana (romaine)**
1 testa (562g)
- carote**
1/2 medio (31g)
- patate dolci**
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
- scalogni**
1/3 scalogno (38g)
- broccoli surgelati**
2 1/2 tazza (228g)
- cetriolo**
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- cipolla rossa**
1 piccolo (70g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
6 1/2 tazza, tritata (260g)
- aglio**
2 1/2 spicchio(i) (8g)
- cavolini di Bruxelles**
14 oz (401g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco**
13 foglie (7g)
- miscela per taco**
6 cucchiaino (51g)
- sale**
1/6 oz (6g)
- pepe nero**
1/8 oz (1g)
- peperoncino rosso tritato**
1 1/4 cucchiaino (2g)
- cumino macinato**
1 1/4 cucchiaino (3g)
- aceto di mele**
2 cucchiaino (10g)
- pepe al limone**
1 1/4 cucchiaino (9g)
- peperoncino in polvere**
1/2 cucchiaino (4g)

- olive verdi**
9 grande (40g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**
3 oz (88g)
- noci**
1/3 tazza, tritato (37g)

Snack

- jerky di manzo**
4 oz (113g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato**
1/2 sacca (~160 g) (79g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Omelette con pomodoro e basilico

152 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1/2 cucchiaino, grattugiato (4g)
cipollotti
1/2 cucchiaino, tritato (3g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, finemente tritato
1/2 pomodoro serpente (31g)
uova, sbattuto
1 grande (50g)
basilico fresco, strappato
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 cucchiaino, grattugiato (7g)
cipollotti
1 cucchiaino, tritato (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, finemente tritato
1 pomodoro serpente (62g)
uova, sbattuto
2 grande (100g)
basilico fresco, strappato
4 foglie (2g)

1. In una ciotola piccola, mescola pomodoro, formaggio, basilico, cipolla, metà dell'olio e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio rimanente in una padella piccola e versa uno strato uniforme di uova. Quando è cotta, distribuisce il composto di pomodoro su metà dell'omelette e piega l'altra metà sopra.
3. Tieni sul fuoco per altri 30 secondi circa, poi toglie e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal ● 42g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaino (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaino (53g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
4 1/2 tazza(e) (1067mL)
cacao in polvere
1 1/2 cucchiaino (8g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (158g)
polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Fragole

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



Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 3 pasti:

fragole
3 tazza, intera (432g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Cavolo riccio saltato

91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

4 metà zucchini - 384 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 21g carboidrati ● 9g fibre



Dà 4 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

1/2 tazza (130g)

formaggio di capra

2 oz (57g)

zucchine

2 grande (646g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spicchi di patata dolce

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



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)

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.

Bistecca con salsa allo scalogno

5 1/3 oz di bistecca - 403 kcal ● 32g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 5 1/3 oz di bistecca porzioni

sirloin crudo

1/3 lbs (151g)

brodo vegetale

1/8 tazza(e) (mL)

burro

1 cucchiaino (5g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

scalogni, tritato finemente

1/3 scalogno (38g)

1. Condisci la bistecca su tutti i lati con sale e pepe. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la bistecca e cuocila al grado di cottura desiderato, 4-8 minuti per lato. Rimuovi la bistecca e lasciala riposare. Abbassa il fuoco a medio e aggiungi l'olio rimanente e gli scalogni nella padella. Mescola e cuoci per circa 2 minuti finché non sono leggermente ammorbiditi. Aggiungi il brodo vegetale e cuoci per circa 2-4 minuti fino a quando il brodo si è ridotto di circa metà. Spegni il fuoco e incorpora il burro fino a completo scioglimento. Versa la salsa allo scalogno sulla bistecca e servi.

Broccoli con olio d'oliva

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



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

broccoli surgelati

2 1/2 tazza (228g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (246g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1 cetriolo (21 cm) (301g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Burrito di pollo

1 burrito - 625 kcal ● 42g proteine ● 31g grassi ● 41g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
pomodori
1/4 pomodoro roma (20g)
lattuga romana (romaine)
1/3 tazza grattugiata (16g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
miscela per taco
1 1/2 cucchiaio (13g)
panna acida (sour cream)
1 cucchiaio (12g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
pomodori
1/2 pomodoro roma (40g)
lattuga romana (romaine)
2/3 tazza grattugiata (31g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
miscela per taco
3 cucchiaio (26g)
panna acida (sour cream)
2 cucchiaio (24g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
10 oz (284g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo a cubetti e cuoci per 7-10 minuti finché non è più rosa all'interno.
2. Aggiungi il condimento per taco e un piccolo spruzzo d'acqua, se necessario, mescolando fino a completo amalgama. Spegni il fuoco.
3. Per assemblare il burrito, metti il pollo al centro della tortilla e aggiungi lattuga, pomodori, panna acida e formaggio cheddar grattugiato. Arrotola il burrito strettamente e servi.
4. Nota per il meal prep: per preparare in anticipo, cuoci il pollo e conservalo in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. Quando sei pronto per assemblare, riscalda il pollo e aggiungi le guarnizioni fresche prima di arrotolare.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa di pollo con noodles

3 lattina(e) - 427 kcal ● 21g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 lattina(e) porzioni

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)

3 lattina (300 g) (894g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

414 kcal ● 21g proteine ● 11g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
cavoletti di Bruxelles
2 1/4 tazza, grattugiata (113g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
lenticchie crude
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
cavoletti di Bruxelles
4 1/2 tazza, grattugiata (225g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
lenticchie crude
3/4 tazza (144g)

1. Cuoci le lenticchie nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione, poi scola e metti da parte.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles grattugiati con un po' di sale e cuoci fino a quando sono teneri e leggermente dorati, circa 4-5 minuti.
 3. Unisci le lenticchie cotte e cuoci per un altro 1-2 minuti.
 4. Condisci con il tuo condimento per insalata preferito, aggiusta di sale e pepe a piacere, e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (82g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Beef jerky

146 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Burrito di manzo

1 burrito - 668 kcal ● 45g proteine ● 24g grassi ● 61g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)
formaggio cheddar
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
pomodori
1/4 pomodoro roma (20g)
lattuga romana (romaine)
1/3 tazza grattugiata (16g)
miscela per taco
1 1/2 cucchiaio (13g)
carne macinata di manzo (93% magra)
5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (234g)
formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiato (28g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
pomodori
1/2 pomodoro roma (40g)
lattuga romana (romaine)
2/3 tazza grattugiata (31g)
miscela per taco
3 cucchiaio (26g)
carne macinata di manzo (93% magra)
10 oz (284g)

1. Scalda una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi la carne macinata e cuoci, sbriciolandola con un cucchiaio, finché è dorata, circa 8-10 minuti.
2. Aggiungi il condimento per taco e un piccolo spruzzo d'acqua, mescolando fino a che è ben amalgamato. Spegni il fuoco.
3. Per assemblare il burrito, metti la carne macinata al centro della tortilla e aggiungi lattuga romana, pomodori, yogurt greco e formaggio cheddar grattugiato. Arrotola il burrito strettamente e servi.
4. Nota per il meal prep: per preparare in anticipo, cuoci la carne macinata e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. Quando sei pronto per assemblare, riscalda la carne e aggiungi le guarnizioni fresche prima di arrotolare.

Insalata semplice con pomodori e carote

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1 cuori (500g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)
carote, affettato
1/2 medio (31g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

474 kcal ● 19g proteine ● 23g grassi ● 39g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
5 cucchiaio (60g)
succo di limone
1 1/4 cucchiaio (19mL)
mandorle
1 1/4 cucchiaio, a fettine (8g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/4 tazza, tritata (50g)
peperoncino rosso tritato
5 pizzico (1g)
acqua
1 1/4 tazza(e) (296mL)
cumino macinato
5 pizzico (1g)
aglio, a dadini
1 1/4 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaio (38mL)
mandorle
2 1/2 cucchiaio, a fettine (17g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 1/2 tazza, tritata (100g)
peperoncino rosso tritato
1 1/4 cucchiaino (2g)
acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
aglio, a dadini
2 1/2 spicchio(i) (8g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

338 kcal ● 6g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1/2 cucchiaio (7mL)
noci
2 2/3 cucchiaio, tritato (19g)
aceto di mele
1 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
mele, tritato
1/4 piccola (Ø 7 cm) (33g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 tazza (88g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
1 cucchiaio (13mL)
noci
1/3 tazza, tritato (37g)
aceto di mele
2 cucchiaino (10g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
mele, tritato
1/2 piccola (Ø 7 cm) (66g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 tazza (176g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Petto di pollo al limone e pepe

10 oz - 370 kcal ● 64g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
pepe al limone
2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)
pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (9g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

pomodori

9 pomodorini (153g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

sale

3 pizzico (2g)

olive verdi

9 grande (40g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

1/2 cucchiaino (4g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (255g)

basilico fresco, sminuzzato

9 foglie (5g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Miscela di riso aromatizzata

287 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



miscela di riso aromatizzato

1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-