

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

**Giorno 1** 2157 kcal ● 176g proteine (33%) ● 110g grassi (46%) ● 91g carboidrati (17%) ● 24g fibre (4%)

## Colazione

340 kcal, 30g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Ciotola paleo di manzo e uovo**

236 kcal

## Snack

330 kcal, 17g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Uva**

58 kcal

## Pranzo

745 kcal, 68g proteine, 10g carboidrati netti, 46g grassi



**Insalata base di pollo e spinaci**

380 kcal



**Semi di zucca**

366 kcal

## Cena

740 kcal, 61g proteine, 39g carboidrati netti, 34g grassi



**Pomodori al forno**

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



**Lenticchie**

231 kcal



**Manzo messicano in slow cooker**

478 kcal

**Giorno 2** 2189 kcal ● 149g proteine (27%) ● 104g grassi (43%) ● 139g carboidrati (25%) ● 24g fibre (4%)

## Colazione

340 kcal, 30g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Ciotola paleo di manzo e uovo**

236 kcal

## Snack

330 kcal, 17g proteine, 21g carboidrati netti, 17g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta(e)- 204 kcal



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Uva**

58 kcal

## Pranzo

755 kcal, 46g proteine, 64g carboidrati netti, 32g grassi



**Panino con tofu speziato e pesto**

1 1/2 panino(i)- 570 kcal



**Ricotta e miele**

3/4 tazza(e)- 187 kcal

## Cena

760 kcal, 56g proteine, 32g carboidrati netti, 43g grassi



**Insalata semplice di sardine**

531 kcal



**Pane all'aglio semplice**

2 fetta(e)- 229 kcal

## Giorno 3

2168 kcal ● 166g proteine (31%) ● 66g grassi (27%) ● 200g carboidrati (37%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

380 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 22g grassi



**Pane tostato con burro**  
2 fetta(e)- 227 kcal



**Pancetta**  
3 fetta (fette)- 152 kcal

### Snack

250 kcal, 21g proteine, 30g carboidrati netti, 3g grassi



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal

### Pranzo

755 kcal, 46g proteine, 64g carboidrati netti, 32g grassi



**Panino con tofu speziato e pesto**  
1 1/2 panino(i)- 570 kcal



**Ricotta e miele**  
3/4 tazza(e)- 187 kcal

### Cena

780 kcal, 81g proteine, 83g carboidrati netti, 9g grassi



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**  
1 1/2 patata(e)- 779 kcal

## Giorno 4

2242 kcal ● 162g proteine (29%) ● 56g grassi (23%) ● 248g carboidrati (44%) ● 25g fibre (4%)

### Colazione

380 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 22g grassi



**Pane tostato con burro**  
2 fetta(e)- 227 kcal



**Pancetta**  
3 fetta (fette)- 152 kcal

### Snack

250 kcal, 21g proteine, 30g carboidrati netti, 3g grassi



**Pera**  
1 pera(e)- 113 kcal



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal

### Pranzo

830 kcal, 42g proteine, 112g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata mista semplice**  
136 kcal



**Panino con prosciutto tritato al BBQ**  
2 panino(i)- 696 kcal

### Cena

780 kcal, 81g proteine, 83g carboidrati netti, 9g grassi



**Patate dolci ripiene di pollo BBQ**  
1 1/2 patata(e)- 779 kcal

## Giorno 5

2194 kcal ● 146g proteine (27%) ● 72g grassi (30%) ● 209g carboidrati (38%) ● 31g fibre (6%)

### Colazione

380 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 22g grassi



**Pane tostato con burro**  
2 fetta(e)- 227 kcal



**Pancetta**  
3 fetta (fette)- 152 kcal

### Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

805 kcal, 57g proteine, 76g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata di ceci facile**  
350 kcal



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

### Cena

705 kcal, 55g proteine, 93g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino con pollo al miele piccante**  
1 panino(i)- 474 kcal



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal

## Giorno 6

2171 kcal ● 139g proteine (26%) ● 86g grassi (35%) ● 173g carboidrati (32%) ● 38g fibre (7%)

### Colazione

425 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



**Latte**  
2/3 tazza(e)- 99 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal

### Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Avocado**  
176 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

735 kcal, 48g proteine, 53g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista**  
182 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
1 1/2 panino(i)- 555 kcal

### Cena

705 kcal, 55g proteine, 93g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino con pollo al miele piccante**  
1 panino(i)- 474 kcal



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal

## Giorno 7

2159 kcal ● 175g proteine (32%) ● 106g grassi (44%) ● 88g carboidrati (16%) ● 38g fibre (7%)

### Colazione

425 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



#### Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal



#### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal

### Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



#### Avocado

176 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Pranzo

735 kcal, 48g proteine, 53g carboidrati netti, 27g grassi



#### Insalata mista

182 kcal



#### Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i)- 555 kcal

### Cena

690 kcal, 91g proteine, 8g carboidrati netti, 32g grassi



#### Insalata mista semplice

136 kcal



#### Petto di pollo base

14 oz- 555 kcal

---

## Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
2 barretta (80g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
8 grande (400g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/2 tazza (339g)
- burro  
2 2/3 cucchiaio (36g)
- latte intero  
1 1/3 tazza(e) (319mL)

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
2 tazza (184g)
- succo di lime  
1/2 fl oz (15mL)
- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- pere  
2 medio (356g)
- avocado  
3 1/4 avocado (653g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaio (8mL)
- succo di frutta  
32 fl oz (960mL)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/3 oz (41mL)
- condimento per insalata  
1/3 lbs (163mL)
- condimento ranch  
2 cucchiaino (10mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaino (5mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (402g)
- cipolla  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (80g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1/3 tazza (64g)
- tofu compatto  
1/2 lbs (255g)
- ceci in scatola  
3/4 lattina/e (336g)

## Altro

- arrosto di chuck, disossato, manzo, crudo  
1/2 lbs (227g)
- insalata mista  
10 1/2 tazza (315g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto  
3 cucchiaio (45mL)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- mix per insalata di cavolo  
1/2 tazza (45g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo di manzo  
2 cucchiaio (31mL)
- salsa pesto  
1/4 tazza (72g)
- salsa barbecue  
8 fl oz (279g)
- aceto di mele  
3/4 cucchiaio (1mL)

## Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
1/2 lbs (227g)

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,  
crudo  
4 1/4 lbs (1900g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Prodotti da forno

- spinaci freschi  
2 1/2 tazza(e) (75g)
- patate dolci  
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
- sottaceti dolci  
8 patatine (60g)
- prezzemolo fresco  
2 1/4 rametti (2g)
- lattuga romana (romaine)  
1 1/4 testa (756g)
- cetriolo  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
- carote  
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)
- cipolla rossa  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

### Bevande

- acqua  
1 1/3 tazza(e) (315mL)

### Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
3 g (3g)
  - aglio in polvere  
2 g (2g)
  - peperoncino in polvere  
2 cucchiaino (5g)
  - cumino macinato  
1/4 oz (8g)
  - peperoncino rosso tritato  
1 1/4 cucchiaino (2g)
  - aceto balsamico  
3/4 cucchiaio (11mL)
  - pepe nero  
1/4 cucchiaio (1g)
  - basilico fresco  
4 foglie (2g)
- 

- pane  
22 1/2 oz (640g)
- panini per hamburger  
5 panino(i) (255g)

### Dolci

- miele  
3 oz (84g)

### Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio  
2 lattina (184g)
- tonno in scatola  
1 1/2 lattina (258g)

### Prodotti a base di maiale

- bacon cotto  
9 fetta(e) (90g)

### Salsicce e salumi

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

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

## Ciotola paleo di manzo e uovo

236 kcal ● 30g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

#### carne macinata di manzo (93% magra)

4 oz (114g)

#### uova

1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

#### carne macinata di manzo (93% magra)

1/2 lbs (227g)

#### uova

2 grande (100g)

1. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi la carne macinata e sgranala. Condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché la carne è completamente cotta e non è più rosa. Trasferisci la carne su un piatto e metti da parte.
2. Rompi l'uovo nella padella e cuoci finché gli albumi non sono sodi.
3. Metti la carne in una ciotola e aggiungi l'uovo sopra. Condisci con altro sale/pepe e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**burro**  
2 cucchiaio (27g)

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

---

### Pancetta

3 fetta (fette) - 152 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**bacon cotto**  
9 fetta(e) (90g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
  2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
  3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
  4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**basilico fresco, tritato**  
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
4 pizzico (2g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**pomodori**  
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)  
**avocado, affettato**  
1 avocado (201g)  
**basilico fresco, tritato**  
4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
  2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
  3. Servire.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata base di pollo e spinaci

380 kcal ● 50g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**spinaci freschi**

2 1/2 tazza(e) (75g)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (28mL)

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

1/2 lbs (213g)

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.

---

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



**semi di zucca tostati, non salati**

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Panino con tofu speziato e pesto

1 1/2 panino(i) - 570 kcal ● 25g proteine ● 30g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**salsa pesto**  
2 1/4 cucchiaio (36g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**peperoncino in polvere**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**peperoncino rosso tritato**  
3 pizzico (1g)  
**tofu compatto**  
1/4 lbs (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**salsa pesto**  
1/4 tazza (72g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaio (6g)  
**peperoncino in polvere**  
1/2 cucchiaio (4g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1/4 cucchiaio (1g)  
**tofu compatto**  
1/2 lbs (255g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

### Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
3/4 tazza (170g)  
**miele**  
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 1/2 tazza (339g)  
**miele**  
2 cucchiaio (42g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

### Panino con prosciutto tritato al BBQ

2 panino(i) - 696 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 103g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**panini per hamburger**  
2 panino(i) (102g)  
**salsa barbecue**  
6 cucchiaio (102g)  
**sottaceti dolci**  
8 patatine (60g)  
**affettati di prosciutto, a scaglie**  
1/2 lbs (227g)

1. In una piccola ciotola mescola il prosciutto e la salsa barbecue fino a quando il prosciutto è completamente ricoperto.
  2. Opzionale: scalda prosciutto e salsa barbecue insieme in una padella, mescolando di tanto in tanto, per qualche minuto fino a quando sono caldi.
  3. Metti il prosciutto tra i due lembi del panino e guarnisci con i cetriolini. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



**aceto balsamico**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaino (1mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
3/8 piccolo (26g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
2 1/4 rametti (2g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

### Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

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



Dà 1 panino(i) porzioni

**salsa barbecue**  
2 cucchiaino (34g)  
**panini per hamburger**  
1 panino(i) (51g)  
**condimento ranch**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 foglia interna (6g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**cetriolo, affettato o a dadini**  
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)  
**carote, pelate e grattugiate o affettate**  
3/4 piccolo (14 cm) (38g)  
**lattuga romana (romaine), sminuzzata**  
3/4 cuori (375g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)  
**cipolla rossa, affettata**  
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)  
**cetriolo, affettato o a dadini**  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)  
**carote, pelate e grattugiate o affettate**  
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)  
**lattuga romana (romaine), sminuzzata**  
1 1/2 cuori (750g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)  
**cipolla rossa, affettata**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

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.

### Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i) - 555 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 38g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**avocado**  
3/8 avocado (75g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**tonno in scatola, scolato**  
3/4 lattina (129g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**avocado**  
3/4 avocado (151g)  
**pane**  
6 fetta (192g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 1/2 lattina (258g)  
**cipolla, tritato finemente**  
3/8 piccolo (26g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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 coprile 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.

### Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 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:

**pere**  
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

**pere**  
2 medio (356g)

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.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

**avocado**  
1 1/2 avocado (302g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
  2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
  3. Servi e gusta.
- 

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
3 contenitore (510g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### pomodori

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

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

---

### Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



#### acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

#### sale

2/3 pizzico (0g)

#### lenticchie crude, sciacquate

1/3 tazza (64g)

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.

### Manzo messicano in slow cooker

478 kcal ● 45g proteine ● 31g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**arrosto di chuck, disossato, manzo, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**brodo di manzo**  
2 cucchiaio (30mL)  
**peperoncino in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**cumino macinato**  
1/4 cucchiaio (2g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla, tagliato a fette**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Miscela le spezie con un po' di sale in una ciotola piccola e strofina il composto di spezie su tutto l'arrosto.
2. Metti le fette di cipolla sul fondo della slow cooker e adagia l'arrosto sopra. Versa il succo di lime sull'arrosto e aggiungi il brodo di manzo.
3. Copri e cuoci a bassa temperatura (low) per 8-10 ore fino a quando la carne è tenera.
4. Sminuzza la carne con due forchette e mescola per amalgamarla con le cipolle e i succhi. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata semplice di sardine

531 kcal ● 48g proteine ● 33g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto**  
3 cucchiaio (45mL)  
**sardine in scatola in olio, scolato**  
2 lattina (184g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

### Pane all'aglio semplice

2 fetta(e) - 229 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 fetta(e) porzioni

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 1/2 patata(e) - 779 kcal ● 81g proteine ● 9g grassi ● 83g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**

4 cucchiaio (71g)

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

3/4 lbs (336g)

**patate dolci, tagliato a metà**

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

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**

1/2 tazza (143g)

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

1 1/2 lbs (672g)

**patate dolci, tagliato a metà**

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con pollo al miele piccante

1 panino(i) - 474 kcal ● 51g proteine ● 10g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 lbs (227g)

**panini per hamburger**

1 panino(i) (51g)

**miele**

1 cucchiaio (21g)

**peperoncino rosso tritato**

2 pizzico (0g)

**mix per insalata di cavolo**

4 cucchiaio (23g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 lbs (454g)

**panini per hamburger**

2 panino(i) (102g)

**miele**

2 cucchiaio (42g)

**peperoncino rosso tritato**

4 pizzico (1g)

**mix per insalata di cavolo**

1/2 tazza (45g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella o in una piastra antiaderente. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.  
In una ciotola piccola, aggiungi il miele. Riscalda nel microonde per 5-10 secondi per ammorbidirlo. Aggiungi il peperoncino tritato e un pizzico di sale/pepe. Sentiti libero di regolare la quantità di peperoncino a seconda del livello di piccantezza desiderato. Mescola bene e versa sul pollo per ricoprirlo.  
Aggiungi il pollo al panino e completa con il coleslaw. Servi.

### Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**

16 fl oz (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**

32 fl oz (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

---

### Petto di pollo base

14 oz - 555 kcal ● 88g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 14 oz porzioni

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

14 oz (392g)

**olio**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.
-