

Dieta - Menu della dieta per aumento della massa da 2300 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 2271 kcal ● 147g proteine (26%) ● 87g grassi (34%) ● 179g carboidrati (32%) ● 46g fibre (8%)

Colazione

430 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

230 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 6g grassi



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Pranzo

845 kcal, 51g proteine, 73g carboidrati netti, 29g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Insalata di ceci facile
350 kcal

Cena

765 kcal, 49g proteine, 67g carboidrati netti, 27g grassi



Saltato di pollo con riso
533 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 2 2329 kcal ● 165g proteine (28%) ● 99g grassi (38%) ● 171g carboidrati (29%) ● 24g fibre (4%)

Colazione

430 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

230 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 6g grassi



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Pranzo

815 kcal, 56g proteine, 73g carboidrati netti, 30g grassi



Panino di tacchino con senape
1 1/2 panino(i)- 680 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Cena

850 kcal, 63g proteine, 59g carboidrati netti, 39g grassi



Succo di frutta
2 tazza(e)- 229 kcal



Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
623 kcal

Giorno 3

2287 kcal ● 189g proteine (33%) ● 102g grassi (40%) ● 123g carboidrati (22%) ● 29g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 20g proteine, 24g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



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



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal

Pranzo

800 kcal, 57g proteine, 64g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



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

Cena

805 kcal, 104g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Petto di pollo al balsamico
16 oz- 631 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Giorno 4

2287 kcal ● 183g proteine (32%) ● 99g grassi (39%) ● 140g carboidrati (25%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 14g proteine, 41g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 bagel(i)- 241 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 30g carboidrati netti, 10g grassi



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



Torta di riso
4 torta(i)- 139 kcal

Pranzo

800 kcal, 57g proteine, 64g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



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

Cena

805 kcal, 104g proteine, 6g carboidrati netti, 38g grassi



Petto di pollo al balsamico
16 oz- 631 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Giorno 5

2349 kcal ● 207g proteine (35%) ● 76g grassi (29%) ● 179g carboidrati (30%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 14g proteine, 41g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 bagel(i)- 241 kcal



Pistacchi
188 kcal

Snack

340 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 1/2 fetta(e)- 200 kcal

Pranzo

795 kcal, 64g proteine, 84g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Panino con pollo BBQ e coleslaw
2 1/2 panino(i)- 645 kcal

Cena

785 kcal, 110g proteine, 28g carboidrati netti, 20g grassi



Verdure miste
2 tazza(e)- 194 kcal



Petto di pollo al limone e pepe
16 oz- 592 kcal

Giorno 6

2324 kcal ● 151g proteine (26%) ● 81g grassi (32%) ● 219g carboidrati (38%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

400 kcal, 19g proteine, 36g carboidrati netti, 18g grassi



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal



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



Mini muffin con uova e formaggio
3 mini muffin- 168 kcal

Snack

340 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1 1/2 fetta(e)- 200 kcal

Pranzo

795 kcal, 64g proteine, 84g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Panino con pollo BBQ e coleslaw
2 1/2 panino(i)- 645 kcal

Cena

790 kcal, 50g proteine, 73g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal



Pasta con porri e carne macinata
632 kcal

Giorno 7

2302 kcal ● 157g proteine (27%) ● 106g grassi (42%) ● 154g carboidrati (27%) ● 25g fibre (4%)

Colazione

400 kcal, 19g proteine, 36g carboidrati netti, 18g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Mini muffin con uova e formaggio

3 mini muffin- 168 kcal

Snack

340 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 1/2 fetta(e)- 200 kcal

Pranzo

775 kcal, 70g proteine, 20g carboidrati netti, 43g grassi



Carote arrosto

4 carota(e)- 211 kcal



Tritato di tacchino base

12 oz- 563 kcal

Cena

790 kcal, 50g proteine, 73g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal



Pasta con porri e carne macinata

632 kcal

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- succo di lime
4 cucchiaio (57mL)
- avocado
2 avocado (385g)
- mele
3 media (Ø 7,5 cm) (546g)
- mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)
- succo di frutta
16 fl oz (480mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 bustina (222g)

Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- verdure miste surgelate
14 1/2 oz (412g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (84g)
- pomodori
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (569g)
- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- prezzemolo fresco
2 1/4 rametti (2g)
- lattuga romana (romaine)
3 1/2 foglia interna (21g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- porri
1 porro (89g)
- carote
4 grande (288g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
- pasta secca cruda
6 oz (171g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 3/4 lbs (2119g)
- tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (88mL)
- olio d'oliva
1 oz (32mL)
- condimento ranch
2 porzione (65mL)
- vinaigrette balsamica
6 1/4 oz (180mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- uova
15 grande (750g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio a fette
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)
- burro
3/8 stecca (43g)
- formaggio cheddar
1/4 tazza, grattugiato (32g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
- salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (46mL)
- salsa barbecue
14 cucchiaio (238g)
- brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)

Bevande

- acqua
10 1/4 cucchiaio (154mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 cucchiaino (7g)
- pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)
- dijon
1/2 cucchiaio (8g)
- pepe al limone
1 cucchiaio (7g)

Altro

- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2 3/4 cucchiaio (45g)
- mix per insalata di cavolo
3 tazza (285g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
- insalata mista
10 tazza (300g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
3/4 lattina/e (336g)
- arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Salsicce e salumi

- affettati di tacchino
6 oz (170g)
- Affettati di pollo
1 1/4 lbs (567g)

Prodotti da forno

- pane
16 1/2 oz (464g)
- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
- bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
8 torta (72g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1 1/2 cucchiaio (32g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (339g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

mele

3 media (Ø 7,5 cm) (546g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
uova
6 grande (300g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i) - 241 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaio (7g)
bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(69g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaio (14g)
bagel
2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm)
(138g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)

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 2 pasti:

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

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

Mini muffin con uova e formaggio

3 mini muffin - 168 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 1/2 grande (75g)
acqua
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio cheddar
2 1/4 cucchiaino, grattugiato (16g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
3 grande (150g)
acqua
1 cucchiaino (15mL)
formaggio cheddar
1/4 tazza, grattugiato (32g)

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.
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, toglili dall'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco magro

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



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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!

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino di tacchino con senape

1 1/2 panino(i) - 680 kcal ● 56g proteine ● 29g grassi ● 42g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 1/2 panino(i)
porzioni
affettati di tacchino
6 oz (170g)
formaggio a fette
3 fetta (20 g ciasc.) (63g)
pane
3 fetta (96g)
pomodori
3 fetta/e sottili/piccole
(45g)
lattuga romana (romaine)
1 1/2 foglia interna (9g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)

1. Metti tacchino, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
2. Spalma la senape sull'altra fetta di pane e posizionala, con il lato con la senape rivolto verso il panino, sopra tacchino/formaggio/lattuga/pomodoro.

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni
mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 tazza (120g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Panino con pollo sfilacciato al BBQ e ranch

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
4 cucchiaino (68g)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
condimento ranch
4 cucchiaino (20mL)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

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

Panino con pollo BBQ e coleslaw

2 1/2 panino(i) - 645 kcal ● 61g proteine ● 9g grassi ● 74g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane

2 1/2 fetta(e) (80g)

Affettati di pollo

10 oz (284g)

salsa barbecue

5 cucchiaino (85g)

mix per insalata di cavolo

13 1/3 cucchiaino (75g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

5 fetta(e) (160g)

Affettati di pollo

1 1/4 lbs (567g)

salsa barbecue

10 cucchiaino (170g)

mix per insalata di cavolo

1 2/3 tazza (150g)

1. Prepara il panino spalmando la salsa barbecue su metà del pane e facendolo con pollo e coleslaw. Copri con l'altra metà del pane. Servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Carote arrosto

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



Dà 4 carota(e) porzioni

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

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.

Tritato di tacchino base

12 oz - 563 kcal ● 67g proteine ● 33g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

tacchino macinato, crudo
3/4 lbs (340g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il tacchino e sgranarlo in fiocchi. Condire con sale, pepe e le spezie desiderate. Cuocere fino a doratura, 7-10 minuti.
2. Servire.

Snack 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)

Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 1/2 bustina (111g)
cetriolo, affettato
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
3 bustina (222g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Torta di riso

4 torta(i) - 139 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
4 torta (36g)

Per tutti i 2 pasti:

gallette di riso (qualsiasi gusto)
8 torta (72g)

1. Buon appetito.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
 2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
 3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
 4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

Pane tostato con burro e marmellata

1 1/2 fetta(e) - 200 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 1/2 fetta (48g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
4 1/2 fetta (144g)
burro
1 1/2 cucchiaino (20g)
gelatina (jelly)
1 1/2 cucchiaino (32g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

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



Dà 2 tazza(e) porzioni

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di slaw con pollo alla Buffalo

623 kcal ● 59g proteine ● 38g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



olio
3/4 cucchiaio (11mL)
condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (45mL)
mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (255g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaio di pomodorini (28g)

1. Condisci il pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio.
3. Aggiungi il pollo e cuoci per 5–6 minuti per lato, o fino a quando è completamente cotto e non è più rosa al centro. Metti da parte il pollo per farlo raffreddare leggermente, poi taglialo a pezzi. Mescola il pollo con la salsa piccante.
4. Servi sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
5. Suggerimento per il meal prep: conserva il pollo e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutti i componenti solo prima di servire per mantenere lo slaw croccante.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

16 oz - 631 kcal ● 102g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (907g)
vinaigrette balsamica
1/2 tazza (120mL)
olio
4 cucchiaino (20mL)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaino, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(92g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Verdure miste

2 tazza(e) - 194 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
2 tazza (270g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo al limone e pepe

16 oz - 592 kcal ● 102g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 16 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (448g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

pepe al limone

1 cucchiaio (7g)

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 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
2 cucchiaino, tritato (10g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/3 avocado (67g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(41g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
4 cucchiaino, tritato (20g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
2/3 avocado (134g)
pomodori, a dadini
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(82g)

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.

Pasta con porri e carne macinata

632 kcal ● 48g proteine ● 17g grassi ● 69g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
3 oz (86g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
carne macinata di manzo (93% magra)
6 oz (170g)
porri, tritato
1/2 porro (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
6 oz (171g)
brodo vegetale
2 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (339g)
porri, tritato
1 porro (89g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi la carne e sbriciolala, cuocendo per circa 5 minuti o finché non è dorata. \r\nAggiungi i porri e cuoci per 3 minuti finché non si sono leggermente ammorbiditi. \r\nAggiungi il brodo e la pasta. Porta a sobbollire e cuoci per 10-12 minuti o finché la pasta non è cotta a tuo piacimento. Mescola di tanto in tanto per assicurare una cottura uniforme della pasta. \r\nCondisci con una generosa presa di sale e pepe nero e servi.

