

# Dieta - Menu dieta aumento massa da 2600 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** 2724 kcal ● 195g proteine (29%) ● 115g grassi (38%) ● 183g carboidrati (27%) ● 45g fibre (7%)

## Colazione

430 kcal, 24g proteine, 23g carboidrati netti, 24g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Bastoncini di carota**  
2 1/2 carota(e)- 68 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

## Snack

415 kcal, 60g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



**Anacardi tostati**  
1/6 tazza(e)- 139 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
275 kcal

## Pranzo

930 kcal, 41g proteine, 70g carboidrati netti, 46g grassi



**Toast con ceci speziati e avocado**  
1 toast(i)- 481 kcal



**Latte**  
3 tazza(e)- 447 kcal

## Cena

950 kcal, 70g proteine, 78g carboidrati netti, 33g grassi



**Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa**  
914 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
38 kcal

**Giorno 2** 2678 kcal ● 269g proteine (40%) ● 109g grassi (37%) ● 121g carboidrati (18%) ● 33g fibre (5%)

## Colazione

430 kcal, 24g proteine, 23g carboidrati netti, 24g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal



**Bastoncini di carota**  
2 1/2 carota(e)- 68 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

## Snack

415 kcal, 60g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



**Anacardi tostati**  
1/6 tazza(e)- 139 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
275 kcal

## Pranzo

870 kcal, 96g proteine, 39g carboidrati netti, 33g grassi



**Pollo all'aglio facile**  
14 oz- 639 kcal



**Patatine di carota**  
231 kcal

## Cena

965 kcal, 90g proteine, 48g carboidrati netti, 40g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Insalata di ceci facile**  
234 kcal



**Pollo alla marsala**  
10 oz pollo- 582 kcal

## Giorno 3

2629 kcal ● 217g proteine (33%) ● 127g grassi (43%) ● 114g carboidrati (17%) ● 41g fibre (6%)

### Colazione

410 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Avocado ripieno di salmone affumicato**  
1/2 avocado- 271 kcal

### Snack

320 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Peperoni di tacchino**  
32 fette- 137 kcal

### Pranzo

935 kcal, 74g proteine, 41g carboidrati netti, 45g grassi



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



**Insalata di pollo con salsa verde**  
718 kcal



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

### Cena

965 kcal, 90g proteine, 48g carboidrati netti, 40g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Insalata di ceci facile**  
234 kcal



**Pollo alla marsala**  
10 oz pollo- 582 kcal

## Giorno 4

2605 kcal ● 181g proteine (28%) ● 136g grassi (47%) ● 131g carboidrati (20%) ● 33g fibre (5%)

### Colazione

410 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Avocado ripieno di salmone affumicato**  
1/2 avocado- 271 kcal

### Snack

320 kcal, 31g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Bastoncini di carota**  
1 carota(e)- 27 kcal



**Peperoni di tacchino**  
32 fette- 137 kcal

### Pranzo

935 kcal, 74g proteine, 41g carboidrati netti, 45g grassi



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



**Insalata di pollo con salsa verde**  
718 kcal



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

### Cena

940 kcal, 54g proteine, 65g carboidrati netti, 50g grassi



**Pollo alla Milano**  
659 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
281 kcal

## Giorno 5

2613 kcal ● 233g proteine (36%) ● 129g grassi (44%) ● 99g carboidrati (15%) ● 32g fibre (5%)

### Colazione

410 kcal, 22g proteine, 3g carboidrati netti, 31g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Avocado ripieno di salmone affumicato**  
1/2 avocado- 271 kcal

### Snack

390 kcal, 62g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**  
2 torta in tazza- 389 kcal

### Pranzo

875 kcal, 95g proteine, 27g carboidrati netti, 36g grassi



**Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote**  
786 kcal



**More**  
1 1/4 tazza(e)- 87 kcal

### Cena

940 kcal, 54g proteine, 65g carboidrati netti, 50g grassi



**Pollo alla Milano**  
659 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
281 kcal

## Giorno 6

2574 kcal ● 171g proteine (27%) ● 116g grassi (41%) ● 180g carboidrati (28%) ● 32g fibre (5%)

### Colazione

420 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 25g grassi



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



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



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
203 kcal

### Snack

390 kcal, 62g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**  
2 torta in tazza- 389 kcal

### Pranzo

880 kcal, 60g proteine, 56g carboidrati netti, 43g grassi



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



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
1 lattina(e)- 247 kcal



**Panino al formaggio grigliato**  
1 panino(i)- 495 kcal

### Cena

885 kcal, 28g proteine, 96g carboidrati netti, 37g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
141 kcal



**Chips di tortilla**  
188 kcal



**Panino cheesesteak con hummus**  
1 panino(i)- 554 kcal

## Giorno 7

2574 kcal ● 171g proteine (27%) ● 116g grassi (41%) ● 180g carboidrati (28%) ● 32g fibre (5%)

### Colazione

420 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 25g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Pane tostato con burro**

1 fetta(e)- 114 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

203 kcal

### Snack

390 kcal, 62g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**

2 torta in tazza- 389 kcal

### Pranzo

880 kcal, 60g proteine, 56g carboidrati netti, 43g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**

1 lattina(e)- 247 kcal



**Panino al formaggio grigliato**

1 panino(i)- 495 kcal

### Cena

885 kcal, 28g proteine, 96g carboidrati netti, 37g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**

141 kcal



**Chips di tortilla**

188 kcal



**Panino cheesesteak con hummus**

1 panino(i)- 554 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati  
13 1/4 cucchiaino (114g)
- semi di zucca tostati, non salati  
6 cucchiaino (44g)

## Bevande

- acqua  
1/4 gallone (1114mL)

## Dolci

- cacao in polvere  
1/3 tazza (29g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale  
2 1/2 contenitore (420g)
- uova  
20 grande (1000g)
- latte intero  
5 1/2 tazza(e) (1351mL)
- burro  
1/2 stecca (61g)
- formaggio di capra  
1 1/2 oz (43g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/2 tazza, liquido (resa 2 tazze montate) (120mL)
- formaggio a fette  
6 fetta (30 g ciasc.) (168g)

## Altro

- polvere proteica al cioccolato  
10 porzione (80 mL ciascuna) (310g)
- miscela di quinoa aromatizzata  
5/8 confezione (140 g) (81g)
- insalata mista  
5 1/4 tazza (158g)
- dolcificante senza calorie  
4 cucchiaino (42g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Panino tipo sub  
2 panino/i (170g)

## Snack

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (114mL)
- olio d'oliva  
1 1/2 oz (48mL)
- condimento per insalata  
2 1/2 oz (71mL)

## Prodotti da forno

- pane  
1/2 lbs (224g)
- pangrattato  
1/4 tazza (31g)
- lievito in polvere (baking powder)  
1 cucchiaino (15g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1 1/3 fl oz (40mL)
- avocado  
2 3/4 avocado (552g)
- pere  
2 medio (356g)
- more  
1 1/4 tazza (180g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato  
4 cucchiaino (8g)
- peperoncino rosso tritato  
1 cucchiaino (2g)
- sale  
1 1/4 cucchiaino (8g)
- pepe nero  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- aceto balsamico  
1 1/2 oncia liquida (44mL)
- rosmarino, essiccato  
1/2 cucchiaino (2g)
- aneto secco  
2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso  
2 cucchiaino (10mL)
- timo, essiccato  
1/2 cucchiaino, foglie (0g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
2 barretta (80g)
- tortilla chips**  
2 2/3 oz (76g)

## Verdure e prodotti vegetali

- carote**  
12 1/2 medio (764g)
- verdure miste surgelate**  
5/8 confezione (450 g ciasc.) (265g)
- pomodori**  
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (714g)
- cipolla**  
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (185g)
- prezzemolo fresco**  
3 rametti (3g)
- funghi**  
10 oz (284g)
- aglio**  
9 spicchio(i) (27g)
- pomodori secchi**  
4 cucchiaio (14g)
- cipolla rossa**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (125g)
- cetriolo**  
3 cetriolo (21 cm) (903g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
1/2 lbs (198g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)
- peperone**  
2 medio (238g)

- ceci in scatola**  
1 1/2 lattina/e (672g)
- fagioli neri**  
6 cucchiaio (90g)
- hummus**  
1/2 tazza (123g)

## Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo**  
9 1/4 oz (265g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 2/3 lbs (2083g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**  
1 1/4 cucchiaio (1mL)
- brodo vegetale**  
5/8 tazza(e) (mL)
- salsa verde**  
3 cucchiaio (48g)
- brodo di pollo**  
1/2 tazza(e) (mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 lattina (~540 g) (1052g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone affumicato**  
2 1/4 oz (64g)

## Salsicce e salumi

- Peperoni di tacchino**  
64 fette (113g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda**  
4 oz (114g)
-

## Colazione 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.

### Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**carote**  
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### 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.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 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.

---

## Avocado ripieno di salmone affumicato

1/2 avocado - 271 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**salmone affumicato**

3/4 oz (21g)

**formaggio di capra**

1/2 oz (14g)

**succo di limone**

1/4 cucchiaino (1mL)

**avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia**

1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

**salmone affumicato**

2 1/4 oz (64g)

**formaggio di capra**

1 1/2 oz (43g)

**succo di limone**

1/4 cucchiaio (4mL)

**avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia**

1 1/2 avocado (302g)

1. Tritare il salmone affumicato a pezzi.
2. Aggiungere il salmone in una ciotola con il formaggio di capra. Mescolare con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Riempire gli alloggi dell'avocado con il composto di salmone affumicato.
4. Irrorare con un filo di succo di limone e aggiungere pepe a piacere.
5. Servire immediatamente.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**

2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**

4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

## Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**acqua**  
3 cucchiaino (45mL)  
**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (5mL)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
6 cucchiaino (90mL)  
**aceto balsamico**  
2 cucchiaino (10mL)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**pomodori**  
1 tazza, tritata (180g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
  2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
  3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
  4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).  
Servire.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Toast con ceci speziati e avocado

1 toast(i) - 481 kcal ● 17g proteine ● 22g grassi ● 35g carboidrati ● 19g fibre



Dà 1 toast(i) porzioni

**pane**

1 fetta(e) (32g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (3mL)

**cumino macinato**

1 cucchiaino (2g)

**peperoncino rosso tritato**

1 pizzico (0g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

**avocado, sbucciato e denocciolato**

1/2 avocado (101g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e arrostiscili in forno per 10-15 minuti, finché non saranno dorati.
3. Nel frattempo, schiaccia l'avocado in una ciotola con la forchetta. Aggiungi il succo di limone e un pizzico di sale/pepe. Schiaccia fino ad ottenere una consistenza omogenea.
4. Tosta il pane.
5. Assembla spalmando la crema di avocado sul pane e aggiungi una generosa porzione di ceci speziati e i fiocchi di peperoncino. Servi.

---

### Latte

3 tazza(e) - 447 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 35g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

**latte intero**

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Pollo all'aglio facile

14 oz - 639 kcal ● 93g proteine ● 21g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Dà 14 oz porzioni

**burro**

3 1/2 cucchiaino (17g)

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

14 oz (397g)

**pangrattato**

1/4 tazza (31g)

**aglio, tritato finemente**

3 1/2 spicchio(i) (10g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. In un pentolino sciogli burro/margarina con l'aglio. Immergi i pezzi di pollo nella salsa burro/aglio, lasciando colare l'eccesso, quindi ricopri completamente con pangrattato.
3. Disponi il pollo impanato in una teglia. Unisci eventuale salsa burro/aglio rimasta con altro pangrattato e versa il composto sui pezzi di pollo. Cuoci nel forno preriscaldato per 20-30 minuti o finché non è più rosa all'interno. Il tempo può variare a seconda dello spessore del petto di pollo.
4. Servi.

### Patatine di carota

231 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

**rosmarino, essiccato**

1 cucchiaino (1g)

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**carote, sbucciate**

10 oz (284g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di pollo con salsa verde

718 kcal ● 71g proteine ● 37g grassi ● 14g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**salsa verde**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
3 cucchiaino (22g)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**pomodori, tritato**  
3/4 pomodoro roma (60g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
3 cucchiaino (45g)  
**avocado, affettato**  
3 fette (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa verde**  
3 cucchiaino (48g)  
**cumino macinato**  
1 cucchiaino (6g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
6 cucchiaino (44g)  
**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 oz (510g)  
**pomodori, tritato**  
1 1/2 pomodoro roma (120g)  
**fagioli neri, scolato e sciacquato**  
6 cucchiaino (90g)  
**avocado, affettato**  
6 fette (150g)

1. Strofinare il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Friggere in una padella o in una bistecchiera per circa 10 minuti per lato o finché il pollo è cotto ma ancora morbido. Togliere il pollo dalla padella e lasciarlo raffreddare.
2. Aggiungere i fagioli neri nella padella e cuocerli finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togliere dal fuoco e mettere da parte.
3. Quando il pollo è abbastanza freddo da essere maneggiato, tagliarlo a pezzetti.
4. Aggiungere le insalate miste in una ciotola e disporre sopra il pollo, i fagioli, l'avocado e i pomodori. Mescolare delicatamente l'insalata. Guarnire con semi di zucca e salsa verde. Servire.

### 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

786 kcal ● 92g proteine ● 35g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**timo, essiccato**  
1/2 cucchiaino, foglie (0g)  
**aceto di mele**  
7/8 cucchiaino (0mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti**  
14 oz (392g)  
**carote, tagliato a fette sottili**  
7/8 medio (53g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.

## More

1 1/4 tazza(e) - 87 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

**more**  
1 1/4 tazza (180g)

1. Sciacqua le more e servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal ● 22g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**burro**  
2 cucchiaio (28g)  
**formaggio a fette**  
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 2/3 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico doppio cioccolato

275 kcal ● 56g proteine ● 2g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**cacao in polvere**  
2 cucchiaino (4g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**cacao in polvere**  
4 cucchiaino (7g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1/2 tazza (140g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

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.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

**carote**  
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

**carote**  
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

### Peperoni di tacchino

32 fette - 137 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Peperoni di tacchino**  
32 fette (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**Peperoni di tacchino**  
64 fette (113g)

1. Buon appetito.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Torta proteica al cioccolato in tazza

2 torta in tazza - 389 kcal ● 62g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica al cioccolato**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
1 cucchiaino (5g)  
**cacao in polvere**  
4 cucchiaino (7g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**dolcificante senza calorie**  
4 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**polvere proteica al cioccolato**  
6 porzione (80 mL ciascuna) (186g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
1 cucchiaio (15g)  
**cacao in polvere**  
4 cucchiaino (22g)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**acqua**  
12 cucchiaino (60mL)  
**dolcificante senza calorie**  
4 cucchiaio (42g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
  2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Ciotola con tacchino, verdure miste e quinoa

914 kcal ● 70g proteine ● 31g grassi ● 75g carboidrati ● 15g fibre



**sale**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (1g)  
**tacchino macinato, crudo**  
9 1/3 oz (265g)  
**miscele di quinoa aromatizzata**  
5/8 confezione (140 g) (81g)  
**verdure miste surgelate**  
5/8 confezione (450 g ciasc.) (265g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tacchino, sbriciolalo e rosolalo, mescolando di tanto in tanto, fino a completa cottura. Condisci con sale e pepe a piacere.
2. Nel frattempo, prepara la quinoa e le verdure miste seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto (o tienilo separato) e servi.

### Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**pomodori**  
2 cucchiaino di pomodorini (19g)  
**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaino (11mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### 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.

## Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaino (0mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaino (1mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1 lattina/e (448g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/2 piccolo (35g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
3 rametti (3g)

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

## Pollo alla marsala

10 oz pollo - 582 kcal ● 70g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
10 oz (280g)  
**brodo vegetale**  
1/3 tazza(e) (mL)  
**latte intero**  
1/3 tazza(e) (75mL)  
**succo di limone**  
2 cucchiaino (9mL)  
**aceto balsamico**  
2 cucchiaino (9mL)  
**funghi, affettato**  
5 oz (142g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)  
**olio, diviso**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/4 lbs (560g)  
**brodo vegetale**  
5/8 tazza(e) (mL)  
**latte intero**  
5/8 tazza(e) (150mL)  
**succo di limone**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**aceto balsamico**  
1 1/4 cucchiaino (19mL)  
**funghi, affettato**  
10 oz (284g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)  
**olio, diviso**  
2 1/2 cucchiaino (38mL)

1. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Rosola il pollo, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il pollo dalla padella e tienilo da parte.
  2. Aggiungi il resto dell'olio, l'aglio e i funghi. Condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per circa 5 minuti fino a quando i funghi si sono ammorbiditi.
  3. Aggiungi il brodo, il latte, l'aceto balsamico e il succo di limone. Abbassa il fuoco, rimetti il pollo nella padella e fai sobbollire per 8-10 minuti fino a quando la salsa si è addensata e il pollo è completamente cotto. Servi.
-

## Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Pollo alla Milano

659 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 46g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**brodo di pollo**  
1/4 tazza(e) (mL)  
**panna da montare (heavy cream)**  
4 cucchiaio, liquido (resa 2 tazze montate) (60mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 oz (112g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pomodori secchi, tritato**  
2 cucchiaio (7g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**sale, a piacere**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero, a piacere**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**pasta secca cruda, (fettuccini)**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**brodo di pollo**  
1/2 tazza(e) (mL)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/2 tazza, liquido (resa 2 tazze montate) (120mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori secchi, tritato**  
4 cucchiaio (14g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)  
**sale, a piacere**  
1/4 cucchiaio (5g)  
**pepe nero, a piacere**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**pasta secca cruda, (fettuccini)**  
4 oz (114g)

1. Portare a ebollizione una grande pentola di acqua. Aggiungere la pasta e cuocere secondo le istruzioni sulla confezione. Scolare e mettere da parte.
2. Nel frattempo, condire il pollo con sale e pepe su entrambi i lati. In una larga padella a fuoco medio, scaldare l'olio e saltare il pollo. Premere il pollo di tanto in tanto e cuocere per circa 4 minuti per lato o fino a cottura completa e senza parti rosa all'interno.
3. Trasferire il pollo su un piatto; coprire e mantenere al caldo.
4. Aggiungere il burro nella padella e lasciarlo sciogliere; aggiungere l'aglio e cuocere per 30 secondi fino a che non è fragrante. Aggiungere i pomodori e il brodo di pollo; portare a sobbollire e cuocere scoperto per circa 10 minuti o fino a quando i pomodori sono teneri. Aggiungere la panna e portare a ebollizione; mescolare. Far sobbollire a fuoco medio fino a quando la salsa è abbastanza densa da velare il dorso di un cucchiaio. Aggiustare di sale e pepe a piacere.
5. Tagliare il pollo a strisce. Trasferire la pasta nei piatti da portata; guarnire con il pollo e ricoprire con la salsa cremosa. Servire.

### Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**

1/2 tazza (140g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (8mL)

**aneto secco**

1 cucchiaino (1g)

**aceto di vino rosso**

1 cucchiaino (5mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (15mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**

1 tazza (280g)

**succo di limone**

1 cucchiaino (15mL)

**aneto secco**

2 cucchiaino (2g)

**aceto di vino rosso**

2 cucchiaino (10mL)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (30mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

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

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata di pomodoro e cetriolo

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



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

2 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

### Chips di tortilla

188 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 24g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**tortilla chips**  
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**tortilla chips**  
2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Panino cheesesteak con hummus

1 panino(i) - 554 kcal ● 22g proteine ● 22g grassi ● 57g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
4 pizzico (1g)  
**hummus**  
4 cucchiaio (62g)  
**formaggio a fette**  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)  
**cipolla, tagliato a strisce sottili**  
1/2 grande (75g)  
**Panino tipo sub, diviso**  
1 panino/i (85g)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**  
1 medio (119g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 cucchiaino (2g)  
**hummus**  
1/2 tazza (123g)  
**formaggio a fette**  
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)  
**cipolla, tagliato a strisce sottili**  
1 grande (150g)  
**Panino tipo sub, diviso**  
2 panino/i (170g)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili**  
2 medio (238g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 spicchio (6g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi cipolla, peperone, aglio e peperoncino in fiocchi. Salta per circa 5-7 minuti fino a che sono morbidi.
  2. Spalma l'hummus all'interno del panino e riempi con il composto di peperoni. Copri con il formaggio.
  3. Opzionale: mette il panino sotto il grill per un minuto o due fino a quando il formaggio si scioglie e il pane è tostato.
  4. Servi.
-