

Dieta - Menu dieta per aumento della massa di 2700 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 2745 kcal ● 205g proteine (30%) ● 155g grassi (51%) ● 103g carboidrati (15%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

495 kcal, 22g proteine, 48g carboidrati netti, 21g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Uova strapazzate cremose

273 kcal

Snack

320 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 18g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal



Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

960 kcal, 101g proteine, 14g carboidrati netti, 51g grassi



Costolette di maiale al cumino piccanti

717 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal

Cena

970 kcal, 71g proteine, 16g carboidrati netti, 64g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia- 678 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal

Giorno 2

2695 kcal ● 197g proteine (29%) ● 117g grassi (39%) ● 185g carboidrati (27%) ● 29g fibre (4%)

Colazione

495 kcal, 22g proteine, 48g carboidrati netti, 21g grassi



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Uova strapazzate cremose

273 kcal

Snack

320 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 18g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal



Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

915 kcal, 93g proteine, 97g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Panino con pollo BBQ e coleslaw

3 panino(i)- 774 kcal

Cena

970 kcal, 71g proteine, 16g carboidrati netti, 64g grassi



Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia- 678 kcal



Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal

Giorno 3

2641 kcal ● 179g proteine (27%) ● 95g grassi (32%) ● 237g carboidrati (36%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

440 kcal, 21g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza- 136 kcal

Snack

320 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 18g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal



Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal

Pranzo

915 kcal, 93g proteine, 97g carboidrati netti, 13g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Panino con pollo BBQ e coleslaw

3 panino(i)- 774 kcal

Cena

965 kcal, 54g proteine, 70g carboidrati netti, 46g grassi



Arrosto di manzo

330 kcal



Patata dolce al forno con cannella

1 1/2 patata dolce(i)- 475 kcal



Piselli sugar snap al burro

161 kcal

Giorno 4

2688 kcal ● 188g proteine (28%) ● 91g grassi (31%) ● 245g carboidrati (37%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

440 kcal, 21g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Snack

420 kcal, 9g proteine, 83g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Bretzel
165 kcal

Pranzo

935 kcal, 93g proteine, 76g carboidrati netti, 22g grassi



Piselli mangiatutto
41 kcal



Purè di patate dolci
366 kcal



Petto di pollo base
13 1/3 oz- 529 kcal

Cena

890 kcal, 65g proteine, 40g carboidrati netti, 49g grassi



Purè di patate dolci con burro
249 kcal



Bracirole di maiale con coriandolo e cumino
1 1/2 braciola(e)- 642 kcal

Giorno 5

2731 kcal ● 244g proteine (36%) ● 94g grassi (31%) ● 197g carboidrati (29%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

440 kcal, 21g proteine, 46g carboidrati netti, 18g grassi



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Snack

420 kcal, 9g proteine, 83g carboidrati netti, 3g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Bretzel
165 kcal

Pranzo

880 kcal, 93g proteine, 37g carboidrati netti, 36g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
786 kcal



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal

Cena

990 kcal, 121g proteine, 30g carboidrati netti, 37g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
18 oz- 899 kcal



Purè di patate dolci
92 kcal

Giorno 6

2767 kcal ● 200g proteine (29%) ● 111g grassi (36%) ● 208g carboidrati (30%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 12g proteine, 77g carboidrati netti, 12g grassi



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata

1/2 bagel(i)- 225 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 20g carboidrati netti, 18g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Pranzo

970 kcal, 49g proteine, 81g carboidrati netti, 44g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini- 480 kcal



Kefir

300 kcal



Pistacchi

188 kcal

Cena

990 kcal, 121g proteine, 30g carboidrati netti, 37g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz- 899 kcal



Purè di patate dolci

92 kcal

Giorno 7

2708 kcal ● 175g proteine (26%) ● 96g grassi (32%) ● 257g carboidrati (38%) ● 28g fibre (4%)

Colazione

480 kcal, 12g proteine, 77g carboidrati netti, 12g grassi



Succo di frutta

1 1/4 tazza(e)- 143 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata

1/2 bagel(i)- 225 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 20g carboidrati netti, 18g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Pranzo

970 kcal, 49g proteine, 81g carboidrati netti, 44g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini- 480 kcal



Kefir

300 kcal



Pistacchi

188 kcal

Cena

930 kcal, 97g proteine, 79g carboidrati netti, 23g grassi



Filetto di tonno scottato semplice

12 oz- 529 kcal



Couscous

402 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
52 fl oz (1560mL)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- mirtilli rossi essiccati
3/4 tazza (120g)
- nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)
- mirtilli
1 tazza (148g)
- olive verdi
36 grande (158g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
15 grande (750g)
- burro
5/6 stecca (94g)
- latte intero
3 tazza(e) (766mL)
- formaggio erborinato (blue cheese)
1 1/2 oz (43g)
- formaggio di capra
5 oz (142g)
- kefir aromatizzato
4 tazza (960mL)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 oz (18g)
- pepe nero
3 1/2 g (3g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1/4 oz (7g)
- timo, essiccato
1 g (1g)
- paprika
3 pizzico (1g)
- cannella
1/2 cucchiaino (1g)
- coriandolo macinato
3/4 cucchiaino (4g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 coscia(e) (510g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 lbs (1786g)

Prodotti da forno

- pane
3/4 lbs (352g)
- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1 1/2 oz (42g)
- cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)
- zucchero
3/4 cucchiaino (10g)

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
1 1/2 lbs (680g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
3/4 tazza (204g)
- aceto di mele
7/8 cucchiaino (0mL)
- salsa per pasta
1 1/4 tazza (325g)

Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo
1/4 arrosto (190g)

Snack

- pretzel duri salati
3 oz (85g)

peperoncino in polvere
2 cucchiaino (16g)

basilico fresco
36 foglie (18g)

Grassi e oli

olio
1 1/2 oz (50mL)

olio d'oliva
1/4 lbs (133mL)

Prodotti a base di maiale

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1 1/2 lbs (702g)

Verdure e prodotti vegetali

piselli sugar snap surgelati
3 2/3 tazza (528g)

cavolini di Bruxelles
1 1/4 lbs (567g)

patate dolci
5 1/2 patata dolce, 12,5 cm (1155g)

peperone
1 1/2 piccolo (111g)

cipolla
3/4 piccolo (53g)

aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
1/2 lbs (198g)

carote
4 medio (236g)

pomodori
36 pomodorini (612g)

zucchine
5 grande (1615g)

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

Prodotti a base di noci e semi

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Pesci e frutti di mare

bistecche di tonno pinna gialla, crude
3/4 lbs (340g)

Cereali e pasta

couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

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 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate cremose

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



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
latte intero
1/8 tazza(e) (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
burro
1 cucchiaino (14g)
latte intero
1/6 tazza(e) (45mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
peperone, tritato
1 1/2 piccolo (111g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.

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 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mirtilli rossi secchi

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



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)

Per tutti i 3 pasti:

mirtilli rossi essiccati
3/4 tazza (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1 1/4 tazza(e) - 143 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
10 fl oz (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
20 fl oz (600mL)

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.

Bagel medio tostato con burro e marmellata

1/2 bagel(i) - 225 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
burro
1 cucchiaino (14g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (21g)

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

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Costolette di maiale al cumino piccanti

717 kcal ● 92g proteine ● 37g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



olio
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
15 oz (425g)

1. Ricopri tutti i lati delle costolette con cumino, peperoncino tritato, aglio in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra per griglia a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi le costolette nella padella e cuoci 4-5 minuti per lato fino a quando sono rosolate e cotte. Servire.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

piselli sugar snap surgelati

2 tazza (288g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Panino con pollo BBQ e coleslaw

3 panino(i) - 774 kcal ● 73g proteine ● 10g grassi ● 89g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta(e) (96g)
Affettati di pollo
3/4 lbs (340g)
salsa barbecue
6 cucchiaio (102g)
mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta(e) (192g)
Affettati di pollo
1 1/2 lbs (680g)
salsa barbecue
3/4 tazza (204g)
mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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

Petto di pollo base

13 1/3 oz - 529 kcal ● 84g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

13 1/3 oz (373g)

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.
-

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.

Mirtilli

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini - 480 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
10 cucchiaio (163g)
formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)
zucchine
2 1/2 grande (808g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1 1/4 tazza (325g)
formaggio di capra
5 oz (142g)
zucchine
5 grande (1615g)

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

Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
4 tazza (960mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e 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.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaio (21g)

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

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:
nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:
nectarine, denocciolato
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

1. Rimuovi il nocciolo della nectarina, affettala e servi.

Bretzel

165 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:
pretzel duri salati
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:
pretzel duri salati
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote

1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo ripiene di formaggio blu

1 1/2 coscia - 678 kcal ● 62g proteine ● 47g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio erborinato (blue cheese)

3/4 oz (21g)

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

paprika

1 1/2 pizzico (0g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 coscia(e) (255g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio erborinato (blue cheese)

1 1/2 oz (43g)

timo, essiccato

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

paprika

3 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3 coscia(e) (510g)

1. Unisci il formaggio blu e il timo in una ciotola piccola.
2. Solleva delicatamente la pelle del pollo e distribuisci il composto di formaggio sotto la pelle, facendo attenzione a non strapparla. Massaggia la pelle per distribuirlo uniformemente.
3. Cospargi la paprika su tutti i lati del pollo.
4. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti il pollo con la pelle rivolta verso il basso nella padella e cuoci per 5 minuti. Gira e cuoci per altri 5-7 minuti fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165 F (75 C). Servi.

Cavoletti di Bruxelles arrosto

290 kcal ● 9g proteine ● 17g grassi ● 15g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (0g)

cavolini di Bruxelles

10 oz (284g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

3 1/3 pizzico, macinato (1g)

cavolini di Bruxelles

1 1/4 lbs (567g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaio (37mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Arrosto di manzo

330 kcal ● 44g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



arrosto di girello di manzo

1/4 arrosto (190g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

Patata dolce al forno con cannella

1 1/2 patata dolce(i) - 475 kcal ● 5g proteine ● 17g grassi ● 64g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/2 patata dolce(i) porzioni

patate dolci

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

zucchero

3/4 cucchiaio (10g)

cannella

1/2 cucchiaino (1g)

burro

1 1/2 cucchiaio (21g)

1. FORNO:
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Cuoci le patate dolci per 45-75 minuti (quelle più grandi richiedono più tempo).
4. Quando sono pronte, l'esterno si sarà scurito e l'interno sarà morbido.
5. MICROONDE:
6. Forare le bucce delle patate dolci 5-6 volte.
7. Mettere su un piatto adatto al microonde e cuocere per 5-8 minuti, ruotando a metà cottura. La patata è pronta quando la buccia si gonfia e l'interno è morbido. I tempi di cottura saranno più lunghi se si cuociono più patate contemporaneamente.
8. Mescolare insieme zucchero e cannella e mettere da parte.
9. Per servire, tagliare la patata al centro. Aggiungere burro, quindi cospargere un po' di miscela di cannella/zucchero sopra.

Piselli sugar snap al burro

161 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

burro

1 cucchiaio (14g)

piselli sugar snap surgelati

1 tazza (144g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Purè di patate dolci con burro

249 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



patate dolci

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

burro

2 cucchiaino (9g)

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

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

1 1/2 braciola(e) - 642 kcal ● 62g proteine ● 41g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 braciola(e) porzioni

sale

3 pizzico (2g)

cumino macinato

3/4 cucchiaino (5g)

coriandolo macinato

3/4 cucchiaino (4g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude

1 1/2 braciola (278g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

aglio, tritato

2 1/4 spicchio(i) (7g)

olio d'oliva, diviso

1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo al forno con pomodori e olive

18 oz - 899 kcal ● 120g proteine ● 37g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
18 pomodorini (306g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
olive verdi
18 grande (79g)
pepe nero
1/4 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaio (8g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 oz (510g)
basilico fresco, sminuzzato
18 foglie (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
36 pomodorini (612g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (9g)
olive verdi
36 grande (158g)
pepe nero
1/2 cucchiaio (1g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaio (16g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/4 lbs (1021g)
basilico fresco, sminuzzato
36 foglie (18g)

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

Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Filetto di tonno scottato semplice

12 oz - 529 kcal ● 83g proteine ● 22g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

bistecche di tonno pinna gialla, crude

3/4 lbs (340g)

1. Strofini entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Couscous

402 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 79g carboidrati ● 5g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

2/3 scatola (165 g) (110g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-