

Dieta - Menu dieta per l'aumento di massa da 2800 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 2839 kcal ● 186g proteine (26%) ● 132g grassi (42%) ● 187g carboidrati (26%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

510 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Snack

370 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Pranzo

955 kcal, 67g proteine, 42g carboidrati netti, 53g grassi



Spicchi di patata dolce

261 kcal



Spinaci saltati semplici

50 kcal



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

1 1/2 braciola(e)- 642 kcal

Cena

1005 kcal, 76g proteine, 88g carboidrati netti, 33g grassi



Mac and cheese con tacchino

860 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal

Giorno 2

2764 kcal ● 252g proteine (36%) ● 134g grassi (44%) ● 106g carboidrati (15%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

510 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Snack

370 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal

Pranzo

955 kcal, 67g proteine, 42g carboidrati netti, 53g grassi



Spicchi di patata dolce

261 kcal



Spinaci saltati semplici

50 kcal



Braciola di maiale con coriandolo e cumino

1 1/2 braciola(e)- 642 kcal

Cena

930 kcal, 141g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

22 oz- 814 kcal

Giorno 3

2761 kcal ● 256g proteine (37%) ● 91g grassi (30%) ● 200g carboidrati (29%) ● 30g fibre (4%)

Colazione

510 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i)- 203 kcal

Snack

335 kcal, 6g proteine, 51g carboidrati netti, 9g grassi



Avena al cioccolato e banana

337 kcal

Pranzo

980 kcal, 80g proteine, 115g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo base

10 oz- 397 kcal



Purè di patate dolci

183 kcal



Couscous

402 kcal

Cena

930 kcal, 141g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Petto di pollo al limone e pepe

22 oz- 814 kcal

Giorno 4

2789 kcal ● 190g proteine (27%) ● 111g grassi (36%) ● 203g carboidrati (29%) ● 55g fibre (8%)

Colazione

470 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 32g grassi



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

335 kcal, 6g proteine, 51g carboidrati netti, 9g grassi



Avena al cioccolato e banana
337 kcal

Pranzo

980 kcal, 80g proteine, 115g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal



Couscous
402 kcal

Cena

1000 kcal, 75g proteine, 22g carboidrati netti, 53g grassi



Cavolo collard all'aglio
319 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Giorno 5

2829 kcal ● 212g proteine (30%) ● 125g grassi (40%) ● 179g carboidrati (25%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 32g grassi



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

375 kcal, 33g proteine, 37g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Pranzo

985 kcal, 86g proteine, 57g carboidrati netti, 39g grassi



Pollo al forno con pomodori e olive
12 oz- 599 kcal



Patatine fritte al forno
386 kcal

Cena

1000 kcal, 65g proteine, 71g carboidrati netti, 45g grassi



Riso bianco
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



Insalata di tonno e avocado
545 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 6

2756 kcal ● 194g proteine (28%) ● 118g grassi (38%) ● 184g carboidrati (27%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

455 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 28g grassi



Uova strapazzate con verdure e bacon
384 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

375 kcal, 33g proteine, 37g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Pranzo

925 kcal, 69g proteine, 63g carboidrati netti, 36g grassi



Panino con insalata di tonno e avocado
2 1/2 panino(i)- 925 kcal

Cena

1000 kcal, 65g proteine, 71g carboidrati netti, 45g grassi



Riso bianco
1 1/4 tazza di riso cotto- 273 kcal



Insalata di tonno e avocado
545 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 7

2751 kcal ● 187g proteine (27%) ● 96g grassi (31%) ● 241g carboidrati (35%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

455 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 28g grassi



Uova strapazzate con verdure e bacon
384 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

375 kcal, 33g proteine, 37g carboidrati netti, 9g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Pranzo

925 kcal, 69g proteine, 63g carboidrati netti, 36g grassi



Panino con insalata di tonno e avocado
2 1/2 panino(i)- 925 kcal

Cena

995 kcal, 58g proteine, 128g carboidrati netti, 24g grassi



Pasta con sugo di carne
842 kcal



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
8 3/4 tazza(e) (2100mL)
- uova
20 grande (1000g)
- burro
4 cucchiaino (18g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (87mL)
- olio d'oliva
3 1/4 oz (102mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaio (17mL)

Prodotti da forno

- pane
19 oz (544g)
- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(56g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
- semi di lino
3 pizzico (3g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
1 1/4 lbs (549g)
- succo di lime
1 1/2 fl oz (47mL)
- avocado
4 1/4 avocado (854g)
- banana
4 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (531g)
- olive verdi
12 grande (53g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 oz (22g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
- bacon cotto
3 fetta(e) (30g)

Prodotti a base di pollame

- tacchino macinato, crudo
15 oz (425g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 3/4 lbs (2132g)

Altro

- mac and cheese in scatola, non preparato
1/2 scatola (103g)
- gocce di cioccolato
3 cucchiaio (42g)
- insalata mista
2 1/2 tazza (75g)

Bevande

- acqua
4 tazza(e) (929mL)
- polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)
- riso bianco a chicco lungo
13 1/4 cucchiaio (154g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)

Dolci

- sciroppo d'acero
1/2 cucchiaio (8mL)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza(e) (61g)

Pesci e frutti di mare

pepe nero
4 g (4g)

cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)

coriandolo macinato
1 1/2 cucchiaino (8g)

aglio in polvere
2 pizzico (1g)

pepe al limone
2 3/4 cucchiaino (19g)

peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)

basilico fresco
12 foglie (6g)

tonno in scatola
6 1/2 lattina (1118g)

Zuppe, salse e sughi

salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (252g)

Verdure e prodotti vegetali

patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)

aglio
8 spicchio(i) (24g)

lattuga romana (romaine)
3/4 cuori (375g)

pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (470g)

carote
3/8 medio (23g)

cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (199g)

peperone
3 grande (479g)

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)

patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, 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 3 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova

6 grande (300g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Toast con burro di mandorle e lamponi schiacciati

1 toast(i) - 203 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
semi di lino
1 pizzico (1g)
lamponi
10 lamponi (19g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta(e) (96g)
burro di mandorle
3 cucchiaio (48g)
semi di lino
3 pizzico (3g)
lamponi
30 lamponi (57g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Spalma il burro di mandorle sul pane. Disponi i lamponi sul burro di mandorle e schiaccia delicatamente con il dorso di una forchetta. Cospargi con semi di lino e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova fritte base

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

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.

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con verdure e bacon

384 kcal ● 25g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3 cucchiaio, tritata (30g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
3 grande (150g)
peperone
3/4 tazza, tritata (112g)
bacon cotto, cotto e tritato
1 1/2 fetta(e) (15g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
6 cucchiaio, tritata (60g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
peperone
1 1/2 tazza, tritata (224g)
bacon cotto, cotto e tritato
3 fetta(e) (30g)

1. Sbatti le uova con cipolle, peperoni, bacon e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a che le uova non sono consistenti e non rimane uovo liquido.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
aglio, tagliato a dadini
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)
coriandolo macinato
1 1/2 cucchiaino (8g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)
olio d'oliva, diviso
3 cucchiaino (45mL)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

10 oz - 397 kcal ● 63g proteine ● 16g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
olio
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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. 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.

Couscous

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pollo al forno con pomodori e olive

12 oz - 599 kcal ● 80g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Dà 12 oz porzioni

pomodori

12 pomodorini (204g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

sale

4 pizzico (3g)

olive verdi

12 grande (53g)

pepe nero

4 pizzico (0g)

peperoncino in polvere

2 cucchiaino (5g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

3/4 lbs (340g)

basilico fresco, sminuzzato

12 foglie (6g)

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.

Patatine fritte al forno

386 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 49g carboidrati ● 9g fibre



patate
1 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (369g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e foderla una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con insalata di tonno e avocado

2 1/2 panino(i) - 925 kcal ● 69g proteine ● 36g grassi ● 63g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
avocado
5/8 avocado (126g)
pane
5 fetta (160g)
tonno in scatola, scolato
1 1/4 lattina (215g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
avocado
1 1/4 avocado (251g)
pane
10 fetta (320g)
tonno in scatola, scolato
2 1/2 lattina (430g)
cipolla, tritato finemente
5/8 piccolo (44g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Avena al cioccolato e banana

337 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 51g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
sciroppo d'acero
1/4 cucchiaino (4mL)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/8 tazza(e) (30g)
gocce di cioccolato
1 1/2 cucchiaino (21g)
banana, affettato
3/4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (89g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino (8mL)
focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3/4 tazza(e) (61g)
gocce di cioccolato
3 cucchiaino (42g)
banana, affettato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti, ma solo metà delle fette di banana, e cuoci al microonde per circa 2 minuti. Completa con le fette di banana rimanenti e servi.
 2. Nota: puoi mescolare avena, gocce di cioccolato e sciroppo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni. Quando sei pronto, aggiungi acqua, metà delle fette di banana e cuoci al microonde. Completa con la banana rimanente.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 3 pasti:

banana

3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mac and cheese con tacchino

860 kcal ● 70g proteine ● 29g grassi ● 77g carboidrati ● 4g fibre



tacchino macinato, crudo

1/2 lbs (255g)

spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

mac and cheese in scatola, non preparato

1/2 scatola (103g)

acqua, caldo

3/4 tazza(e) (178mL)

1. Cuocere il tacchino macinato in una padella ampia a fuoco medio-alto per 6-8 minuti, sbriciolandolo e mescolando.
2. Aggiungere acqua calda, latte, macaroni e polvere di formaggio. Portare a ebollizione.
3. Far sobbollire per circa 7-9 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la pasta è tenera.
4. Unire gli spinaci e cuocere per altri 2 minuti finché gli spinaci non sono appassiti. Servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (17mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

carote, affettato

3/8 medio (23g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (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.

Petto di pollo al limone e pepe

22 oz - 814 kcal ● 140g proteine ● 26g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

22 oz (616g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe al limone

4 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 3/4 lbs (1232g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (21mL)

pepe al limone

2 3/4 cucchiaio (19g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

1 lbs (454g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

peperone

1 1/2 grande (246g)

cipolla

3/8 piccolo (26g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso bianco

1 1/4 tazza di riso cotto - 273 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 61g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
riso bianco a chicco lungo
6 2/3 cucchiaino (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
riso bianco a chicco lungo
13 1/3 cucchiaino (154g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaino, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/4 avocado (251g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (13mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
tonno in scatola
2 1/2 lattina (430g)
pomodori
10 cucchiaino, tritata (113g)
cipolla, tritato finemente
5/8 piccolo (44g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta con sugo di carne

842 kcal ● 52g proteine ● 21g grassi ● 101g carboidrati ● 10g fibre



pasta secca cruda
4 oz (114g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

salsa per pasta

3/8 vasetto (680 g) (252g)

tacchino macinato, crudo

6 oz (170g)

1. Aggiungi l'olio in una casseruola e scalda a fuoco medio. Aggiungi sale, pepe e tacchino e cuoci fino a cottura (dovrebbe essere tutto brunito e compatto). Mescola/schiaccia il tacchino di tanto in tanto per ottenere la consistenza desiderata.
2. Aggiungi la salsa per pasta.
3. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
4. Condisci la pasta con la salsa e gusta.

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon appetito.