

# Dieta - Menu dieta per aumento di massa da 3100 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.strongfastr.com>

**Giorno 1** 3143 kcal ● 250g proteine (32%) ● 132g grassi (38%) ● 198g carboidrati (25%) ● 40g fibre (5%)

## Colazione

575 kcal, 65g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
516 kcal

## Snack

395 kcal, 9g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal



**Salsa di mele**  
114 kcal

## Pranzo

1010 kcal, 59g proteine, 82g carboidrati netti, 43g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
7 1/2 oz- 529 kcal



**Patatine fritte al forno**  
483 kcal

## Cena

1160 kcal, 118g proteine, 51g carboidrati netti, 49g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
347 kcal



**Cosce di pollo con rub secco piccante**  
4 coscia/e di pollo- 815 kcal

**Giorno 2** 3127 kcal ● 236g proteine (30%) ● 136g grassi (39%) ● 206g carboidrati (26%) ● 34g fibre (4%)

## Colazione

575 kcal, 65g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
516 kcal

## Snack

395 kcal, 9g proteine, 32g carboidrati netti, 22g grassi



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Cioccolato fondente**  
1 quadretto(i)- 60 kcal



**Salsa di mele**  
114 kcal

## Pranzo

1030 kcal, 104g proteine, 21g carboidrati netti, 55g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
3 tazza(e)- 209 kcal



**Polpette di tacchino alla greca**  
6 polpette- 822 kcal

## Cena

1125 kcal, 58g proteine, 120g carboidrati netti, 42g grassi



**Pad thai con gamberi e uovo**  
900 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal

## Giorno 3

3087 kcal ● 253g proteine (33%) ● 123g grassi (36%) ● 210g carboidrati (27%) ● 32g fibre (4%)

### Colazione

575 kcal, 65g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi



**Uva**  
58 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
516 kcal

### Snack

355 kcal, 26g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 104g proteine, 21g carboidrati netti, 55g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
3 tazza(e)- 209 kcal



**Polpette di tacchino alla greca**  
6 polpette- 822 kcal

### Cena

1125 kcal, 58g proteine, 120g carboidrati netti, 42g grassi



**Pad thai con gamberi e uovo**  
900 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
227 kcal

## Giorno 4

3107 kcal ● 203g proteine (26%) ● 136g grassi (39%) ● 227g carboidrati (29%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

570 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 32g grassi



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



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Overnight oats alla salsa di mele e semi di chia**  
192 kcal

### Snack

355 kcal, 26g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



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



**Clementina**  
2 clementina(e)- 78 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal

### Pranzo

1170 kcal, 105g proteine, 86g carboidrati netti, 39g grassi



**Panino con pollo alla griglia**  
1 panino(i)- 460 kcal



**Mandorle tostate**  
1/4 tazza(e)- 222 kcal



**Barretta proteica**  
2 barretta- 490 kcal

### Cena

1010 kcal, 50g proteine, 65g carboidrati netti, 56g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
434 kcal



**Ali di pollo Buffalo**  
12 oz- 507 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

## Giorno 5

3107 kcal ● 203g proteine (26%) ● 136g grassi (39%) ● 227g carboidrati (29%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

570 kcal, 22g proteine, 41g carboidrati netti, 32g grassi



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



#### Overnight oats alla salsa di mele e semi di chia

192 kcal

### Snack

355 kcal, 26g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



#### Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



#### Ceci arrosto

1/4 tazza- 138 kcal

### Pranzo

1170 kcal, 105g proteine, 86g carboidrati netti, 39g grassi



#### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i)- 460 kcal



#### Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



#### Barretta proteica

2 barretta- 490 kcal

### Cena

1010 kcal, 50g proteine, 65g carboidrati netti, 56g grassi



#### Spicchi di patata dolce

434 kcal



#### Ali di pollo Buffalo

12 oz- 507 kcal



#### Insalata mista semplice

68 kcal

## Giorno 6

3066 kcal ● 218g proteine (28%) ● 131g grassi (38%) ● 223g carboidrati (29%) ● 32g fibre (4%)

### Colazione

515 kcal, 25g proteine, 26g carboidrati netti, 32g grassi



#### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



#### Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



#### Uova con pomodoro e avocado

163 kcal

### Snack

420 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



#### Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

### Pranzo

1060 kcal, 95g proteine, 82g carboidrati netti, 34g grassi



#### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



#### Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce

898 kcal

### Cena

1065 kcal, 69g proteine, 82g carboidrati netti, 48g grassi



#### Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(e)- 500 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal



#### Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 307 kcal

## Giorno 7

3066 kcal ● 218g proteine (28%) ● 131g grassi (38%) ● 223g carboidrati (29%) ● 32g fibre (4%)

### Colazione

515 kcal, 25g proteine, 26g carboidrati netti, 32g grassi



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



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



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal

### Snack

420 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 17g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Yogurt greco magro**  
2 vasetto(i)- 310 kcal

### Pranzo

1060 kcal, 95g proteine, 82g carboidrati netti, 34g grassi



**Riso bianco**  
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



**Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce**  
898 kcal

### Cena

1065 kcal, 69g proteine, 82g carboidrati netti, 48g grassi



**Quesadilla cheeseburger**  
1 quesadilla(e)- 500 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal



**Arachidi tostate**  
1/3 tazza(e)- 307 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
3 tazza (276g)
- purea di mele  
1 1/4 lbs (549g)
- lime  
3 frutto (Ø 5.1 cm) (201g)
- clementine  
6 frutto (444g)
- avocado  
1/2 avocado (101g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
10 1/2 tazza(e) (2520mL)
- uova  
6 1/2 grande (325g)
- formaggio cheddar  
6 cucchiaio, grattugiato (42g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)

## Bevande

- polvere proteica  
6 porzione (80 mL ciascuna) (186g)
- acqua  
1 tazza(e) (237mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/2 lbs (213g)
- semi di chia  
1 cucchiaio (14g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
1/2 lbs (210g)
- gamberi crudi  
3/4 lbs (340g)

## Cereali e pasta

- farina 00  
1/4 tazza(e) (26g)
- noodles di riso  
6 oz (171g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate  
1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (461g)
- patate dolci  
7 patata dolce, 12,5 cm (1470g)
- aglio  
3 spicchio (9g)
- pomodori  
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (428g)
- broccoli surgelati  
2 lbs (877g)
- cipolla rossa  
3/4 piccolo (53g)
- prezzemolo fresco  
6 cucchiaio, tritata (23g)
- zucchine  
3/4 medio (147g)
- ketchup  
4 cucchiaio (68g)
- sottaceti dolci  
8 patatine (60g)

## Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo disossate senza pelle  
4 coscia(e) (592g)
- tacchino macinato, crudo  
30 oz (851g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
1 lbs (454g)
- alette di pollo con pelle, crude  
1 1/2 lbs (681g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
2 quadrato/i (20g)
- sciroppo d'acero  
1 cucchiaio (15mL)

## Altro

- salsa per Pad Thai  
6 cucchiaio (85g)
- insalata mista  
12 1/2 tazza (375g)
- tzatziki  
3/4 tazza(e) (168g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
3 contenitore (450g)

- riso bianco a chicco lungo  
1/2 tazza (93g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
2/3 oz (19g)
- pepe nero  
4 g (4g)
- cumino macinato  
1/2 cucchiaino (3g)
- peperoncino in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe di cayenna  
1/4 cucchiaino (1g)
- origano secco  
1 cucchiaino, foglie (3g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (5g)
- dijon  
1 cucchiaino (15g)
- paprika  
1/2 cucchiaino (1g)
- basilico fresco  
2 foglie (1g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 1/4 oz (39mL)
- olio  
4 oz (121mL)
- condimento per insalata  
3/4 tazza (180mL)

- ceci arrostiti  
3/4 tazza (85g)
- barretta proteica (20 g di proteine)  
4 barretta (200g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
1/2 lbs (200g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1/2 tazza(e) (41g)

## Prodotti da forno

- panini Kaiser  
2 panino (Ø 9 cm) (114g)
- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaino (60mL)

## Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)  
2 lbs (964g)

## Snack

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

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uva

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



Per singolo pasto:

**uva**  
1 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**uva**  
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Frullato proteico (latte)

516 kcal ● 64g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)  
**polvere proteica**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
6 tazza(e) (1440mL)  
**polvere proteica**  
6 porzione (80 mL ciascuna) (186g)

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

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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.

---

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Overnight oats alla salsa di mele e semi di chia

192 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**sciroppo d'acero**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**semi di chia**  
1/2 cucchiaino (7g)  
**purea di mele**  
2 cucchiaino (31g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/4 tazza(e) (20g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (60mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sciroppo d'acero**  
1 cucchiaino (15mL)  
**semi di chia**  
1 cucchiaino (14g)  
**purea di mele**  
4 cucchiaino (61g)  
**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
1/2 tazza(e) (41g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

1. In un barattolo di vetro o in un contenitore ermetico, unisci tutti gli ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per almeno 4 ore o per tutta la notte, finché l'avena e i semi di chia assorbono il liquido e si ammorbidiscono. Servi freddo.

## Colazione 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.

## 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.

## Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

1 pizzico (0g)

**uova**

1 grande (50g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**pomodori**

1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)

**avocado, affettato**

1/4 avocado (50g)

**basilico fresco, tritato**

1 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

2 pizzico (1g)

**uova**

2 grande (100g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**pomodori**

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

**avocado, affettato**

1/2 avocado (101g)

**basilico fresco, tritato**

2 foglie (1g)

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

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Dà 7 1/2 oz porzioni

**mandorle**

5 cucchiaio, a lamelle (34g)

**tilapia cruda**

1/2 lbs (210g)

**farina 00**

1/6 tazza(e) (26g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (9mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

## Patatine fritte al forno

483 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



**patate**

1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (461g)

**olio**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera 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. Arrostitisci 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 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

3 tazza (273g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

3 pizzico (0g)

**sale**

3 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

6 tazza (546g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Polpette di tacchino alla greca

6 polpette - 822 kcal ● 96g proteine ● 41g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**tacchino macinato, crudo**  
15 oz (425g)  
**uova**  
3/4 grande (38g)  
**cipolla rossa, tagliato a dadini**  
3/8 piccolo (26g)  
**origano secco**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**tzatziki**  
3/8 tazza(e) (84g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
3 cucchiaino, tritata (11g)  
**zucchine, grattugiato o tritato finemente**  
3/8 medio (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**tacchino macinato, crudo**  
30 oz (851g)  
**uova**  
1 1/2 grande (75g)  
**cipolla rossa, tagliato a dadini**  
3/4 piccolo (53g)  
**origano secco**  
1/2 cucchiaino, foglie (2g)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (5g)  
**tzatziki**  
3/4 tazza(e) (168g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
6 cucchiaino, tritata (23g)  
**zucchine, grattugiato o tritato finemente**  
3/4 medio (147g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C) e unge una teglia. Metti la teglia da parte.
  2. In una ciotola capiente, mescola tutti gli ingredienti tranne la tzatziki.
  3. Forma delle polpette (usa il numero di polpette indicato nei dettagli delle porzioni della ricetta).
  4. Aggiungi le polpette sulla teglia e cuoci per 20-30 minuti, fino a cottura completa e senza più tracce di rosa all'interno.
  5. Servi con la tzatziki come salsa per intingere.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 lbs (227g)

**pomodori**

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**dijon**

1/2 cucchiaio (8g)

**panini Kaiser**

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 lbs (454g)

**pomodori**

6 fetta/e sottili/piccole (90g)

**insalata mista**

1/2 tazza (15g)

**dijon**

1 cucchiaio (15g)

**panini Kaiser**

2 panino (Ø 9 cm) (114g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**

4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Barretta proteica

2 barretta - 490 kcal ● 40g proteine ● 10g grassi ● 52g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
2 barretta (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
4 barretta (200g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

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.

---

### Ciotola con manzo, broccoli e patata dolce

898 kcal ● 92g proteine ● 33g grassi ● 45g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
5/8 confezione (166g)  
**paprika**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
14 oz (397g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
1 1/6 patata dolce, 12,5 cm (245g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
1 1/6 confezione (331g)  
**paprika**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
1 3/4 lbs (794g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (12mL)  
**patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone**  
2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. Ricopri le patate dolci con olio e condisci con paprika e un po' di sale/pepe.
3. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
4. Nel frattempo, cuoci la carne macinata in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto per 7-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Metti da parte.
5. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
6. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci manzo, broccoli e patate dolci. Servi con altro sale e pepe a piacere.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**  
2 contenitore da asporto (~115 g)  
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

**purea di mele**  
4 contenitore da asporto (~115 g)  
(488g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 3 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

---

### Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
2 frutto (148g)

Per tutti i 3 pasti:

**clementine**  
6 frutto (444g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ceci arrostiti**  
4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**ceci arrostiti**  
3/4 tazza (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Yogurt greco magro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
4 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**sale**

1/4 cucchiaio (4g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**patate dolci, tagliato a spicchi**

1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

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.

### Cosce di pollo con rub secco piccante

4 coscia/e di pollo - 815 kcal ● 114g proteine ● 38g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 4 coscia/e di pollo porzioni

**cosce di pollo disossate senza pelle**

4 coscia(e) (592g)

**cumino macinato**

1/2 cucchiaino (3g)

**peperoncino in polvere**

1/2 cucchiaino (4g)

**pepe di cayenna**

1/4 cucchiaino (1g)

**origano secco**

1/2 cucchiaino, foglie (1g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. In una ciotola mescola le spezie e un pizzico di sale. Regola la quantità di cayenne in base al livello di piccantezza desiderato. Aggiungi il pollo e mescola fino a ricoprire uniformemente.
3. Disponi le cosce di pollo su una teglia e cuoci per 20-30 minuti, fino a quando sono cotte e non sono più rosate all'interno. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Pad thai con gamberi e uovo

900 kcal ● 53g proteine ● 27g grassi ● 104g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**uova**

1 1/2 grande (75g)

**noodles di riso**

3 oz (86g)

**salsa per Pad Thai**

3 cucchiaino (43g)

**lime**

1 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (101g)

**arachidi tostate, schiacciato**

15 arachide/e (15g)

**aglio, tagliato a dadini**

1 1/2 spicchio (5g)

**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**uova**

3 grande (150g)

**noodles di riso**

6 oz (171g)

**salsa per Pad Thai**

6 cucchiaino (85g)

**lime**

3 frutto (Ø 5.1 cm) (201g)

**arachidi tostate, schiacciato**

30 arachide/e (30g)

**aglio, tagliato a dadini**

3 spicchio (9g)

**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**

3/4 lbs (340g)

1. Cuoci i noodles di riso secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e saltalo finché non è profumato, circa un minuto.
3. Aggiungi l'uovo e strapazzalo fino a che non è leggermente rappreso - circa 30 secondi.
4. Aggiungi i gamberi e cuoci finché i gamberi e l'uovo sono per lo più cotti - circa 3 minuti.
5. Aggiungi i noodles di riso e la salsa Pad Thai e cuoci ancora qualche minuto fino a quando sono ben riscaldati.
6. Trasferisci su un piatto da portata e guarnisci con arachidi tritate e spicchi di lime (opzionale).

## Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**pomodori**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
9 tazza (270g)  
**pomodori**  
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)  
**condimento per insalata**  
1/2 tazza (135mL)

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

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaio (10g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
3 1/3 patata dolce, 12,5 cm (700g)

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.

---

## Ali di pollo Buffalo

12 oz - 507 kcal ● 43g proteine ● 37g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
3/4 lbs (341g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucchiaino (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 1/2 lbs (681g)  
**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucchiaino (60mL)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C).
2. Disponi le ali su una grande teglia e condiscile con sale e pepe.
3. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C). Scola i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere ali più croccanti.
4. Quando il pollo è quasi pronto, aggiungi la salsa piccante e l'olio scelto in un pentolino. Scalda e mescola.
5. Togli le ali dal forno quando sono cotte e condiscile con la salsa piccante.
6. Servire.

## Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Quesadilla cheeseburger

1 quesadilla(e) - 500 kcal ● 29g proteine ● 19g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
3 oz (85g)  
**formaggio cheddar**  
3 cucchiaio, grattugiato (21g)  
**ketchup**  
2 cucchiaio (34g)  
**pomodori, tritato**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**sottaceti dolci, tritato**  
4 patatine (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)  
**carne macinata di manzo (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**formaggio cheddar**  
6 cucchiaio, grattugiato (42g)  
**ketchup**  
4 cucchiaio (68g)  
**pomodori, tritato**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**sottaceti dolci, tritato**  
8 patatine (60g)

1. Rosola la carne in una padella a fuoco medio fino a completa cottura. Condisci con un pizzico di sale/pepe e metti da parte.
2. Spruzza una padella grande con spray da cucina e posiziona una tortilla sul fondo.
3. Riempi un lato della tortilla con carne, formaggio, pomodori e sottaceti e ripiega l'altra metà sopra. Rosola la tortilla fino a doratura, quindi girala e rosola l'altro lato.
4. Rimuovi dalla padella e taglia a triangoli con una rotella per pizza. Servi con ketchup.

### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

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

### Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 307 kcal ● 12g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
2/3 tazza (97g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-