

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

## Giorno 1

3322 kcal ● 209g proteine (25%) ● 199g grassi (54%) ● 123g carboidrati (15%) ● 50g fibre (6%)

### Colazione

555 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



**Uva**  
87 kcal



**Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi**  
468 kcal

### Snack

395 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



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



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

### Pranzo

1240 kcal, 64g proteine, 54g carboidrati netti, 82g grassi



**Panino al formaggio grigliato**  
2 panino(i)- 990 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal

### Cena

1135 kcal, 89g proteine, 20g carboidrati netti, 66g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



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

## Giorno 2

3322 kcal ● 209g proteine (25%) ● 199g grassi (54%) ● 123g carboidrati (15%) ● 50g fibre (6%)

### Colazione

555 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 30g grassi



**Uva**  
87 kcal



**Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi**  
468 kcal

### Snack

395 kcal, 20g proteine, 28g carboidrati netti, 21g grassi



**Barretta di granola piccola**  
1 barretta(e)- 119 kcal



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



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

### Pranzo

1240 kcal, 64g proteine, 54g carboidrati netti, 82g grassi



**Panino al formaggio grigliato**  
2 panino(i)- 990 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal

### Cena

1135 kcal, 89g proteine, 20g carboidrati netti, 66g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



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

## Giorno 3

3268 kcal ● 244g proteine (30%) ● 147g grassi (40%) ● 203g carboidrati (25%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

535 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 41g grassi



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



**Padellata di cavolo e bacon**  
312 kcal

### Snack

425 kcal, 42g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi



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



**Beef jerky**  
220 kcal

### Pranzo

1130 kcal, 87g proteine, 105g carboidrati netti, 32g grassi



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
2 panino(i)- 740 kcal



**Nettarina**  
2 nettarina(e)- 140 kcal



**Ricotta e miele**  
1 tazza(e)- 249 kcal

### Cena

1180 kcal, 88g proteine, 61g carboidrati netti, 60g grassi



**Verdure miste**  
2 tazza(e)- 194 kcal



**Costolette di maiale saltate in padella**  
3 braciola(e) per colazione- 987 kcal

## Giorno 4

3277 kcal ● 275g proteine (34%) ● 150g grassi (41%) ● 172g carboidrati (21%) ● 35g fibre (4%)

### Colazione

535 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 41g grassi



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



**Padellata di cavolo e bacon**  
312 kcal

### Snack

425 kcal, 42g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi



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



**Beef jerky**  
220 kcal

### Pranzo

1135 kcal, 59g proteine, 75g carboidrati netti, 60g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
2 1/2 panino(i)- 1019 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

1185 kcal, 146g proteine, 60g carboidrati netti, 35g grassi



**Lenticchie**  
405 kcal



**Tilapia frita in padella**  
21 oz- 782 kcal

## Giorno 5

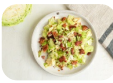
3261 kcal ● 226g proteine (28%) ● 179g grassi (49%) ● 147g carboidrati (18%) ● 39g fibre (5%)

### Colazione

535 kcal, 29g proteine, 7g carboidrati netti, 41g grassi



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



**Padellata di cavolo e bacon**  
312 kcal

### Snack

425 kcal, 42g proteine, 30g carboidrati netti, 14g grassi



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



**Beef jerky**  
220 kcal

### Pranzo

1135 kcal, 59g proteine, 75g carboidrati netti, 60g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
2 1/2 panino(i)- 1019 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Cena

1170 kcal, 97g proteine, 35g carboidrati netti, 64g grassi



**Insalata di tonno e avocado**  
873 kcal



**Latte**  
2 tazza(e)- 298 kcal

## Giorno 6

3290 kcal ● 246g proteine (30%) ● 139g grassi (38%) ● 221g carboidrati (27%) ● 42g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 37g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



**Fiocchi di latte e ananas**  
186 kcal



**Salsa di mele**  
171 kcal



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

### Snack

410 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



**Dip proteico per mele**  
408 kcal

### Pranzo

1130 kcal, 86g proteine, 64g carboidrati netti, 54g grassi



**Panino con tacchino, cetriolo e aneto**  
2 panino(i)- 901 kcal



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

### Cena

1170 kcal, 98g proteine, 73g carboidrati netti, 47g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
14 oz- 988 kcal



**Purè di patate dolci**  
183 kcal

## Giorno 7

3290 kcal ● 246g proteine (30%) ● 139g grassi (38%) ● 221g carboidrati (27%) ● 42g fibre (5%)

### Colazione

580 kcal, 37g proteine, 53g carboidrati netti, 20g grassi



**Ficchi di latte e ananas**

186 kcal



**Salsa di mele**

171 kcal



**Mandorle tostate**

1/4 tazza(e)- 222 kcal

### Snack

410 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



**Dip proteico per mele**

408 kcal

### Pranzo

1130 kcal, 86g proteine, 64g carboidrati netti, 54g grassi



**Panino con tacchino, cetriolo e aneto**

2 panino(i)- 901 kcal



**Arachidi tostate**

1/4 tazza(e)- 230 kcal

### Cena

1170 kcal, 98g proteine, 73g carboidrati netti, 47g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**

14 oz- 988 kcal



**Purè di patate dolci**

183 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
4 1/2 avocado (905g)
- succo di lime  
2 1/3 cucchiaio (35mL)
- uva  
3 tazza (276g)
- nectarine  
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- ananas in scatola  
1/2 tazza, pezzi (91g)
- purea di mele  
6 contenitore da asporto (~115 g) (732g)
- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
11 g (11g)
- pepe nero  
1/8 oz (4g)
- pepe di cayenna  
3 pizzico (1g)
- sale speziato  
3 pizzico (2g)
- rosmarino, essiccato  
1 1/4 cucchiaino (2g)
- aneto secco  
1 cucchiaino (1g)
- cannella  
2 cucchiaino (5g)

## Verdure e prodotti vegetali

- peperone  
4 grande (656g)
- cipolla  
1 3/4 piccolo (123g)
- pomodori  
2 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (276g)
- cavolo  
3 tazza, tritata (267g)
- verdure miste surgelate  
2 tazza (270g)
- funghi  
1/2 lbs (213g)
- patate dolci  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- cetriolo  
24 fette (168g)

## Pesci e frutti di mare

## Grassi e oli

- olio  
1 3/4 oz (53mL)
- olio d'oliva  
4 cucchiaio (61mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)

## Altro

- salsiccia di pollo per colazione  
8 collegamento(i) (240g)
- ceci arrostiti  
1/2 tazza (57g)
- insalata mista  
9 tazza (270g)

## Prodotti da forno

- pane  
2 lbs (960g)

## Snack

- piccola barretta di granola  
2 barretta (50g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico  
3 barretta (120g)
- jerky di manzo  
1/2 lbs (255g)

## Dolci

- miele  
4 cucchiaino (28g)

## Prodotti a base di maiale

- bacon, crudo  
6 fetta(e) (170g)
- braciola di maiale con osso  
3 breakfast chop (336g)

## Cereali e pasta

- farina 00  
1 1/6 tazza(e) (144g)

## Bevande

- acqua  
2 1/3 tazza(e) (552mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

tonno in scatola  
7 lattina (1204g)

tilapia cruda  
3 lbs (1372g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

mandorle  
13 1/4 oz (376g)

### **Latticini e prodotti a base di uova**

albume d'uovo  
1 tazza (243g)

burro  
1/4 tazza (62g)

formaggio a fette  
13 1/4 oz (376g)

formaggino a bastoncino  
6 stecca (168g)

uova  
4 grande (200g)

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3 tazza (678g)

formaggio  
2 1/2 tazza, grattugiata (283g)

latte intero  
2 tazza(e) (480mL)

yogurt greco scremato, naturale  
2 1/2 contenitore (445g)

lenticchie crude  
9 1/4 cucchiaio (112g)

arachidi tostate  
1/2 tazza (73g)

burro di arachidi  
4 cucchiaio (64g)

### **Salsicce e salumi**

affettati di tacchino  
1 lbs (454g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uva

87 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 1/2 tazza (138g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Ciotola per colazione con salsiccia di pollo e albumi

468 kcal ● 36g proteine ● 30g grassi ● 8g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
1/2 tazza (122g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**salsiccia di pollo per colazione**  
4 collegamento(i) (120g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
4 cucchiaino di pomodorini (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**albume d'uovo**  
1 tazza (243g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**salsiccia di pollo per colazione**  
8 collegamento(i) (240g)  
**avocado, tritato**  
1 avocado (201g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)

1. Cuoci le salsicce di pollo seguendo le istruzioni sulla confezione. Tagliale a pezzetti e mettile da parte.  
Aggiungi l'olio in una padella a fuoco basso. Versa gli albumi e strapazzali finché non diventano opachi e compatti.  
Trasferisci gli albumi in una ciotola e aggiungi le salsicce di pollo, i pomodori e l'avocado. Condisci con un pizzico di sale/pepe e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Padellata di cavolo e bacon

312 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**bacon, crudo**  
2 fetta(e) (57g)  
**cavolo**  
1 tazza, tritata (89g)

Per tutti i 3 pasti:

**bacon, crudo**  
6 fetta(e) (170g)  
**cavolo**  
3 tazza, tritata (267g)

1. Aggiungere il bacon in una padella a fuoco medio. Cuocere per 4–5 minuti, girare e cuocere per altri 3–4 minuti fino a quando è croccante. Trasferire il bacon su un piatto foderato con carta assorbente per sgocciolare, lasciando il grasso del bacon nella padella. Aggiungere il cavolo nella padella e cuocere nel grasso del bacon per 5–7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando si ammorbidisce. Trasferire il cavolo cotto in una ciotola, sbriciolare il bacon sopra e condire con pepe a piacere, se desiderato. Servire.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Fiocchi di latte e ananas

186 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (226g)  
**ananas in scatola, scolato**  
4 cucchiaino, pezzi (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
2 tazza (452g)  
**ananas in scatola, scolato**  
1/2 tazza, pezzi (91g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
  2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.
- 

### Salsa di mele

171 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 37g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**purea di mele**  
3 contenitore da asporto (~115 g)  
(366g)

Per tutti i 2 pasti:

**purea di mele**  
6 contenitore da asporto (~115 g)  
(732g)

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

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Panino al formaggio grigliato

2 panino(i) - 990 kcal ● 43g proteine ● 65g grassi ● 49g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
8 fetta (256g)  
**burro**  
4 cucchiaio (57g)  
**formaggio a fette**  
8 fetta (30 g ciasc.) (224g)

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

---

### Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Panino con insalata di tonno e avocado

2 panino(i) - 740 kcal ● 55g proteine ● 29g grassi ● 51g carboidrati ● 15g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**succo di lime**

1 cucchiaino (5mL)

**avocado**

1/2 avocado (101g)

**pane**

4 fetta (128g)

**tonno in scatola, scolato**

1 lattina (172g)

**cipolla, tritato finemente**

1/4 piccolo (18g)

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.

### Nettarina

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



Dà 2 nettarina(e) porzioni

**nectarine, denocciolato**

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

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

### Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**

1 tazza (226g)

**miele**

4 cucchiaino (28g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 1/2 panino(i) - 1019 kcal ● 57g proteine ● 53g grassi ● 67g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
5 fetta(e) (160g)  
**formaggio**  
1 1/4 tazza, grattugiata (141g)  
**funghi**  
1/4 lbs (106g)  
**rosmarino, essiccato**  
5 pizzico (1g)  
**insalata mista**  
1 1/4 tazza (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
10 fetta(e) (320g)  
**formaggio**  
2 1/2 tazza, grattugiata (283g)  
**funghi**  
1/2 lbs (213g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 1/4 cucchiaino (2g)  
**insalata mista**  
2 1/2 tazza (75g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**pomodori**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Panino con tacchino, cetriolo e aneto

2 panino(i) - 901 kcal ● 78g proteine ● 36g grassi ● 59g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di tacchino**

1/2 lbs (227g)

**pane**

4 fetta(e) (128g)

**formaggio a fette**

4 fetta (20 g ciasc.) (76g)

**yogurt greco scremato, naturale**

3 cucchiaio (53g)

**aneto secco**

4 pizzico (1g)

**cetriolo, tritato**

12 fette (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di tacchino**

1 lbs (454g)

**pane**

8 fetta(e) (256g)

**formaggio a fette**

8 fetta (20 g ciasc.) (152g)

**yogurt greco scremato, naturale**

6 cucchiaio (105g)

**aneto secco**

1 cucchiaino (1g)

**cetriolo, tritato**

24 fette (168g)

1. Mescola cetriolo tritato, yogurt greco, aneto e un po' di sale/pepe in una piccola ciotola fino a quando il cetriolo è ben condito.
2. Assembla il panino mettendo formaggio e tacchino sulla fetta inferiore di pane. Copri con il composto di cetriolo e chiudi con la fetta superiore di pane. Servi.

---

### 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.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**  
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Uova bollite

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



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

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.

### Ceci arrosto

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**ceci arrostiti**  
1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 3 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**

3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Beef jerky

220 kcal ● 32g proteine ● 2g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**jerky di manzo**

3 oz (85g)

Per tutti i 3 pasti:

**jerky di manzo**

1/2 lbs (255g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Dip proteico per mele

408 kcal ● 25g proteine ● 17g grassi ● 31g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**  
1 contenitore (170g)  
**cannella**  
1 cucchiaino (3g)  
**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (32g)  
**mele, affettato**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**  
2 contenitore (340g)  
**cannella**  
2 cucchiaino (5g)  
**burro di arachidi**  
4 cucchiaino (64g)  
**mele, affettato**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. Aprire il vasetto di yogurt greco e aggiungere il burro di arachidi e la cannella (o mescolare in una ciotolina). Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Tagliare una mela a fette.
3. Intingere le fette di mela nel dip e gustare.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**peperone**  
2 grande (328g)  
**cipolla**  
1/2 piccolo (35g)  
**tonno in scatola, scolato**  
2 lattina (344g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
2 avocado (402g)  
**succo di lime**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
4 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**peperone**  
4 grande (656g)  
**cipolla**  
1 piccolo (70g)  
**tonno in scatola, scolato**  
4 lattina (688g)

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.

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Verdure miste

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



Dà 2 tazza(e) porzioni

**verdure miste surgelate**  
2 tazza (270g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Costolette di maiale saltate in padella

3 braciola(e) per colazione - 987 kcal ● 79g proteine ● 58g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 braciola(e) per colazione porzioni

**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**braciola di maiale con osso**  
3 breakfast chop (336g)  
**farina 00**  
3/8 tazza(e) (47g)  
**pepe di cayenna**  
3 pizzico (1g)  
**olio**  
3 cucchiaino (45mL)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**sale speziato**  
3 pizzico (2g)

1. Salare e pepare entrambi i lati delle costolette di maiale.
2. Unire la farina e un po' di cayenne, sale e pepe nero. Infarinare entrambi i lati delle costolette con il composto di farina, quindi mettere da parte su un piatto.
3. Scaldare l'olio di canola a fuoco medio o medio-alto. Aggiungere il burro. Quando il burro è sciolto e la miscela burro/olio è calda, cuocere 3 costolette alla volta, 2-3 minuti dal primo lato. Girare e cuocere fino a quando le costolette sono dorate sull'altro lato, 1-2 minuti (assicurarsi che non rimangano succhi rosa). Rimuovere su un piatto e ripetere con le rimanenti costolette.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



**acqua**

2 1/3 tazza(e) (553mL)

**sale**

1 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

9 1/3 cucchiaio (112g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

### Tilapia fritta in padella

21 oz - 782 kcal ● 118g proteine ● 34g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 21 oz porzioni

**olio d'oliva**

1 3/4 cucchiaio (26mL)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**sale**

1 cucchiaino (5g)

**tilapia cruda**

1 1/3 lbs (588g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



#### avocado

1 avocado (201g)

#### succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

#### sale

2 pizzico (1g)

#### pepe nero

2 pizzico (0g)

#### insalata mista

2 tazza (60g)

#### tonno in scatola

2 lattina (344g)

#### pomodori

1/2 tazza, tritata (90g)

#### cipolla, tritato finemente

1/2 piccolo (35g)

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.

---

### Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

#### latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Tilapia impanata alle mandorle

14 oz - 988 kcal ● 95g proteine ● 47g grassi ● 37g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
9 1/3 cucchiaino, a lamelle (63g)  
**tilapia cruda**  
14 oz (392g)  
**farina 00**  
3/8 tazza(e) (49g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
56 cucchiaino, a lamelle (126g)  
**tilapia cruda**  
1 3/4 lbs (784g)  
**farina 00**  
3/4 tazza(e) (97g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaino (35mL)

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.
- 

### 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.
-