

Dieta - Menù dieta macro da 1100 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

1134 kcal ● 93g proteine (33%) ● 49g grassi (39%) ● 68g carboidrati (24%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



Cracker
4 cracker(i)- 68 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

455 kcal, 35g proteine, 26g carboidrati netti, 21g grassi



Bocconcini di bistecca
4 oz- 282 kcal



Lenticchie
174 kcal

Cena

420 kcal, 42g proteine, 9g carboidrati netti, 22g grassi



Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal



Peperoni e cipolle saltati
125 kcal

Giorno 2

1096 kcal ● 97g proteine (35%) ● 33g grassi (27%) ● 90g carboidrati (33%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



Cracker
4 cracker(i)- 68 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

460 kcal, 34g proteine, 41g carboidrati netti, 15g grassi



Petto di pollo base
4 oz- 159 kcal



Couscous
201 kcal



Broccoli al burro
3/4 tazza(e)- 100 kcal

Cena

380 kcal, 47g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
6 oz- 222 kcal



Lenticchie
87 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Giorno 3

1096 kcal ● 97g proteine (35%) ● 33g grassi (27%) ● 90g carboidrati (33%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



Cracker
4 cracker(i)- 68 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

460 kcal, 34g proteine, 41g carboidrati netti, 15g grassi



Petto di pollo base
4 oz- 159 kcal



Couscous
201 kcal



Broccoli al burro
3/4 tazza(e)- 100 kcal

Cena

380 kcal, 47g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



Petto di pollo al limone e pepe
6 oz- 222 kcal



Lenticchie
87 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Giorno 4

1081 kcal ● 112g proteine (41%) ● 35g grassi (29%) ● 60g carboidrati (22%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Bubble & squeak inglese
1 medaglioni- 107 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

410 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e quinoa
293 kcal

Cena

430 kcal, 62g proteine, 18g carboidrati netti, 9g grassi



Broccoli
2 tazza(e)- 58 kcal



Lenticchie
87 kcal



Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Giorno 5

1129 kcal ● 101g proteine (36%) ● 38g grassi (30%) ● 76g carboidrati (27%) ● 19g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Bubble & squeak inglese
1 medaglioni- 107 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

405 kcal, 45g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



Filetti di petto di pollo base
6 oz- 224 kcal



Couscous
100 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal

Cena

480 kcal, 40g proteine, 39g carboidrati netti, 14g grassi



Chili bianco di pollo
347 kcal



Chips e guacamole
131 kcal

Giorno 6

1133 kcal ● 91g proteine (32%) ● 47g grassi (37%) ● 70g carboidrati (25%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

240 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
177 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

415 kcal, 34g proteine, 16g carboidrati netti, 22g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
1 metà zucchina- 96 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Cena

480 kcal, 40g proteine, 39g carboidrati netti, 14g grassi



Chili bianco di pollo
347 kcal



Chips e guacamole
131 kcal

Giorno 7

1084 kcal ● 92g proteine (34%) ● 42g grassi (35%) ● 74g carboidrati (27%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

240 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette piccante con pomodori secchi e feta
177 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Pranzo

415 kcal, 34g proteine, 16g carboidrati netti, 22g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
1 metà zuccina- 96 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
38 kcal



Ciotola con gamberi, broccoli e riso
392 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/4 oz (41mL)
- olio
1 oz (35mL)
- salsa per marinare
4 cucchiaino (60mL)
- condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)
- gamberi crudi
1/3 lbs (151g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- peperone
1 grande (164g)
- aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
- broccoli surgelati
1 1/2 lbs (666g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/4 mazzo (43g)
- cavolini di Bruxelles
1 tazza, grattugiata (50g)
- patate
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
- pomodori secchi
1 oz (28g)
- zucchine
1 grande (323g)
- pomodori
2 cucchiaino di pomodorini (19g)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
4 oz (113g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 3/4 cucchiaino (25g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
10 cucchiaino (120g)
- fagioli Great Northern in scatola
2/3 lattina (~425 g) (283g)

Prodotti da forno

- cracker
12 cracker (42g)

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)
- avocado
1/4 avocado (50g)
- limone
1/4 piccolo (15g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- miscela di quinoa aromatizzata
1/4 confezione (140 g) (35g)
- filetti di petto di pollo, crudi
6 oz (170g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- insalata mista
3/4 tazza (23g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 1/2 lbs (1123g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
5/6 scatola (165 g) (137g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo di pollo
2 tazza(e) (mL)
- salsa verde
2/3 tazza (171g)

- yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
- uova
6 grande (300g)
- formaggio feta
4 cucchiaio, sbriciolata (38g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- formaggio di capra
1 oz (28g)

Bevande

- acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/8 oz (4g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- pepe al limone
3/4 cucchiaio (5g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (1g)
- pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
- timo, essiccato
1/2 cucchiaio, macinato (2g)

- salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)

Snack

- tortilla chips
1 oz (28g)

Dolci

- miele
2 cucchiaino (14g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1/3 sacca (~160 g) (53g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cracker

4 cracker(i) - 68 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cracker
4 cracker (14g)

Per tutti i 3 pasti:

cracker
12 cracker (42g)

1. Buon appetito.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

3 contenitore (510g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bubble & squeak inglese

1 medaglioni - 107 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaino (18g)

cavolini di Bruxelles, sminuzzato

1/2 tazza, grattugiata (25g)

patate, pelato e tagliato a pezzi

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (5mL)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaino (35g)

cavolini di Bruxelles, sminuzzato

1 tazza, grattugiata (50g)

patate, pelato e tagliato a pezzi

2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

1. Aggiungere le patate in una pentola, coprire con acqua e bollire per 10-15 minuti fino a quando sono tenere al forchetta. Scolare e schiacciare le patate con una forchetta. Condire con sale e pepe.
2. In una ciotola capiente, mescolare il purè di patate e i cavoletti di Bruxelles. Condire generosamente con sale e pepe.
3. Formare delle polpette (usare il numero di polpette indicato nei dettagli della ricetta).
4. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Premere le polpette nell'olio e lasciarle indisturbate fino a quando si dorano da un lato, circa 2-3 minuti. Girare e cuocere l'altro lato.
5. Servire con una cucchiata di yogurt greco.

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 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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Omelette piccante con pomodori secchi e feta

177 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
formaggio feta
2 cucchiaino, sbriciolata (19g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
formaggio feta
4 cucchiaino, sbriciolata (38g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile. Mescola il timo, la cayenna e un po' di pepe.
2. Scalda l'olio in una padella e aggiungi il composto di uova distribuendolo in modo uniforme.
3. Cospargi il resto degli ingredienti sull'uovo e lascia cuocere per un minuto o due.
4. Con una spatola, piega metà dell'omelette sull'altra metà e continua a cuocere per un altro minuto o due finché non è completamente cotta. Servi.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

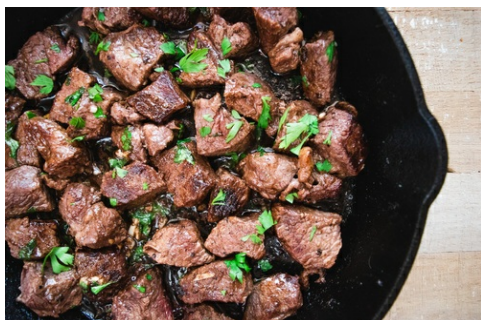
1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Bocconcini di bistecca

4 oz - 282 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

sirloin crudo

4 oz (113g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio, a dadini

1/2 spicchio(i) (2g)

burro, a temperatura ambiente

1/4 cucchiaio (4g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Petto di pollo base

4 oz - 159 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (112g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Broccoli al burro

3/4 tazza(e) - 100 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
3/8 pizzico (0g)
broccoli surgelati
3/4 tazza (68g)
pepe nero
3/8 pizzico (0g)
burro
3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
burro
1 1/2 cucchiaino (21g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Ciotola con pollo, broccoli e quinoa

293 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
miscela di quinoa aromatizzata
1/4 confezione (140 g) (35g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
4 oz (112g)

1. Prepara la quinoa e i broccoli seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni.
2. Nel frattempo, scalda una padella con l'olio d'oliva a fuoco medio e condisci il pollo a cubetti con sale e pepe.
3. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a completa cottura.
4. Unisci pollo, broccoli e quinoa; mescola (o mantieni tutto separato, a seconda della tua preferenza!). Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Filetti di petto di pollo base

6 oz - 224 kcal ● 38g proteine ● 8g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
filetti di petto di pollo, crudi
6 oz (170g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).

Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
1/6 scatola (165 g) (27g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

1 metà zucchina - 96 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
2 cucchiaio (33g)
formaggio di capra
1/2 oz (14g)
zucchine
1/2 grande (162g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
zucchine
1 grande (323g)

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.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal ● 40g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

merluzzo, crudo

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostitisci in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Peperoni e cipolle saltati

125 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



olio

1/2 cucchiaio (8mL)

cipolla, affettato

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

peperone, tagliato a strisce

1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
 2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Petto di pollo al limone e pepe

6 oz - 222 kcal ● 38g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pepe al limone
3/4 cucchiaino (5g)

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.

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaino (48g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 cucchiaino (24g)

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.

Petto di pollo marinato

8 oz - 283 kcal ● 50g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

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

1/2 lbs (224g)

salsa per marinare

4 cucchiaio (60mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
 2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
 3. COTTURA AL FORNO
 4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
 6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
 7. GRILL/GRIGLIA
 8. Preriscalda il grill.
 9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Chili bianco di pollo

347 kcal ● 38g proteine ● 6g grassi ● 30g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

brodo di pollo
1 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
salsa verde
1/3 tazza (85g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (113g)
fagioli Great Northern in scatola, scolato
1/3 lattina (~425 g) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di pollo
2 tazza(e) (mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (1g)
salsa verde
2/3 tazza (171g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
fagioli Great Northern in scatola, scolato
2/3 lattina (~425 g) (283g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e coprili con circa un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti finché il pollo non è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo in una ciotola e lascialo raffreddare. Una volta raffreddato, usa due forchette per sfilacciarlo.
3. In una nuova pentola aggiungi brodo, pollo, fagioli, salsa e cumino a fuoco medio-alto e mescola.
4. Lascia cuocere per circa 5 minuti. Servi.
5. *Metodo crock pot: metti tutti gli ingredienti (compreso il pollo crudo) nella crock pot. Cuoci a bassa temperatura per 6-8 ore o ad alta temperatura per 3-4 ore. Una volta pronto, sfilaccia il pollo con due forchette e servi.

Chips e guacamole

131 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips
1/2 oz (14g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
1 oz (28g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

1. Servi il guacamole con le tortilla chips.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

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



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

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

Ciotola con gamberi, broccoli e riso

392 kcal ● 39g proteine ● 6g grassi ● 41g carboidrati ● 5g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
miscela di riso aromatizzato
1/3 sacca (~160 g) (53g)
broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale
1/3 lbs (151g)

1. Prepara il riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
 3. Aggiungi i gamberi alla padella e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti, o fino a quando la polpa è completamente rosa e opaca.
 4. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.
-