Dieta - Menu dieta macro da 1500 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

1544 kcal 99g proteine (26%) 42g grassi (24%) 152g carboidrati (39%) 41g fibre (11%)

Colazione

270 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Salsa di mele
57 kcal

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

545 kcal, 25g proteine, 68g carboidrati netti, 9g grassi

Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Stufato di fagioli neri e patate dolci
415 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Yogurt e cetriolo
132 kcal

Cena

480 kcal, 42g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Lenticchie
87 kcal

Braciole di maiale al chipotle e miele
309 kcal

Giorno 2

1544 kcal 99g proteine (26%) 42g grassi (24%) 152g carboidrati (39%) 41g fibre (11%)

Colazione

270 kcal, 14g proteine, 24g carboidrati netti, 12g grassi

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Salsa di mele
57 kcal

Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Pranzo

545 kcal, 25g proteine, 68g carboidrati netti, 9g grassi

Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal

Stufato di fagioli neri e patate dolci
415 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Yogurt e cetriolo
132 kcal

Cena

480 kcal, 42g proteine, 26g carboidrati netti, 19g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Lenticchie
87 kcal

Braciole di maiale al chipotle e miele
309 kcal

Giorno 3

1494 kcal 99g proteine (26%) 71g grassi (43%) 96g carboidrati (26%) 20g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Insalata di uova e avocado su toast
1 toast(s)- 212 kcal

Pranzo

465 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
257 kcal

Snack

250 kcal, 17g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi

Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Yogurt e cetriolo
132 kcal

Cena

485 kcal, 38g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi

Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Insalata con polpetta di salmone
1 polpetta (~3oz ciascuna)- 299 kcal

Giorno 4

1500 kcal 98g proteine (26%) 73g grassi (44%) 95g carboidrati (25%) 19g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Insalata di uova e avocado su toast
1 toast(s)- 212 kcal

Pranzo

465 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 28g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori
257 kcal

Snack

255 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 5g grassi

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Cena

485 kcal, 38g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi

Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Insalata con polpetta di salmone
1 polpetta (~3oz ciascuna)- 299 kcal

Giorno 5

1486 kcal 99g proteine (27%) 74g grassi (45%) 81g carboidrati (22%) 25g fibre (7%)

Colazione

315 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi

Uova con avocado e salsa
254 kcal

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

Pranzo

470 kcal, 31g proteine, 30g carboidrati netti, 22g grassi

Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Alette di pollo BBQ
8 oz- 363 kcal

Snack

255 kcal, 17g proteine, 33g carboidrati netti, 5g grassi

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Cena

440 kcal, 35g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi

Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Insalata di tonno e avocado
327 kcal

Giorno 6

1463 kcal 100g proteine (27%) 67g grassi (41%) 92g carboidrati (25%) 21g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi

Uova con avocado e salsa
254 kcal

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

Pranzo

470 kcal, 31g proteine, 30g carboidrati netti, 22g grassi

Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal

Alette di pollo BBQ
8 oz- 363 kcal

Snack

170 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 5g grassi

Pepperoni di tacchino
26 fette- 111 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Cena

505 kcal, 38g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi

Hamburger teriyaki
1 hamburger(i)- 399 kcal

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Giorno 7

1506 kcal 94g proteine (25%) 68g grassi (41%) 103g carboidrati (27%) 25g fibre (7%)

Colazione

315 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi

Uova con avocado e salsa
254 kcal

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

Pranzo

515 kcal, 25g proteine, 41g carboidrati netti, 23g grassi

Purè di patate dolci
183 kcal

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Braciole di maiale con coriandolo e cumino
1/2 braciola(e)- 214 kcal

Snack

170 kcal, 15g proteine, 13g carboidrati netti, 5g grassi

Pepperoni di tacchino
26 fette- 111 kcal

Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Cena

505 kcal, 38g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi

Hamburger teriyaki
1 hamburger(i)- 399 kcal

Carote arrosto
2 carota(e)- 106 kcal

Lista della spesa

Frutta e succhi di frutta

- [ ] kiwi
  6 frutto (414g)
- [ ] purea di mele
  2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- [ ] succo di limone
  1 fl oz (30mL)
- [ ] Pompelmo
  5 grande (Ø ~11,5 cm) (1660g)
- [ ] avocado
  3 avocado (595g)
- [ ] succo di lime
  3/8 fl oz (11mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] formaggino a bastoncino
  4 stecca (112g)
- [ ] ghee
  2 cucchiaino (9g)
- [ ] yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
  1 1/2 tazza (420g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  2 1/4 tazza (509g)
- [ ] uova
  8 grande (400g)
- [ ] burro
  1 cucchiaino (5g)

Prodotti da forno

- [ ] pane naan
  1 pezzo/i (90g)
- [ ] pane
  1/4 lbs (96g)
- [ ] panini per hamburger
  2 panino(i) (102g)

Bevande

- [ ] acqua
  3 tazza (730mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] cumino macinato
  1/8 oz (4g)
- [ ] sale
  2 1/4 g (2g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/2 oz (50mL)
- [ ] condimento per insalata
  2 cucchiaio (30mL)
- [ ] olio d'oliva
  5 cucchiaino (24mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] fagioli neri
  1 1/3 lattina/e (585g)
- [ ] lenticchie crude
  4 cucchiaio (48g)
- [ ] arachidi tostate
  6 cucchiaio (55g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
  13 1/4 oz (376g)

Dolci

- [ ] miele
  1/4 tazza (77g)
- [ ] gelatina (jelly)
  1 cucchiaino (7g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] salmone in scatola
  5 oz (142g)
- [ ] tonno in scatola
  3/4 lattina (129g)

Altro

- [ ] insalata mista
  4 tazza (122g)
- [ ] pollo allo spiedo, cotto
  6 oz (170g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  2 contenitore (340g)
- [ ] salsa teriyaki
  2 cucchiaio (30mL)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] miscela di spezie chipotle
  4 pizzico (1g)
- [ ] aglio in polvere
  1/2 cucchiaino (1g)
- [ ] pepe nero
  1/4 g (0g)
- [ ] coriandolo macinato
  1/4 cucchiaio (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  1 tazza, tritata (40g)
- [ ] concentrato di pomodoro
  4 cucchiaino (21g)
- [ ] patate dolci
  1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- [ ] cipolla
  5/8 medio (dia. 6,4 cm) (67g)
- [ ] aglio
  2 spicchio(i) (6g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 2/3 tazza (384g)
- [ ] cetriolo
  2 cetriolo (21 cm) (583g)
- [ ] pomodori
  2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (236g)
- [ ] carote
  12 3/4 medio (776g)
- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1/4 tazza (81g)
- [ ] salsa barbecue
  4 cucchiaio (70g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] alette di pollo con pelle, crude
  1 lbs (454g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] carne macinata di manzo (93% magra)
  3/4 lbs (340g)

Salsicce e salumi

- [ ] Pepperoni di tacchino
  52 fette (92g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g proteine 0g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Salsa di mele

57 kcal 0g proteine 0g grassi 12g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

purea di mele
1 contenitore da asporto (~115 g) (122g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal 13g proteine 11g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal 6g proteine 6g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Insalata di uova e avocado su toast

1 toast(s) - 212 kcal 11g proteine 11g grassi 13g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
2 2/3 cucchiaio (5g)
avocado
1/6 avocado (34g)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
pane
1 fetta(e) (32g)
uova, sodo e raffreddato
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1/3 tazza (10g)
avocado
1/3 avocado (67g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
uova, sodo e raffreddato
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Tosta il pane e guarnisci con le verdure e il composto di uova. Servi.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova con avocado e salsa

254 kcal 9g proteine 20g grassi 4g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/2 cucchiaio (27g)
uova
1 grande (50g)
avocado, a dadini
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (81g)
uova
3 grande (150g)
avocado, a dadini
1 1/2 avocado (302g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza (strapazzate, all'occhio di bue, ecc.).
2. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con l'avocado a dadini e la salsa.
3. Servire.

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 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

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

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal 4g proteine 3g grassi 22g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Stufato di fagioli neri e patate dolci

415 kcal 20g proteine 6g grassi 46g carboidrati 24g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
concentrato di pomodoro
2 cucchiaino (11g)
fagioli neri, scolato
2/3 lattina/e (293g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)
cipolla, tritato
1/3 piccolo (23g)
aglio, tagliato a dadini
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
16 cucchiaio, tritata (40g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
concentrato di pomodoro
4 cucchiaino (21g)
fagioli neri, scolato
1 1/3 lattina/e (585g)
patate dolci, tagliato a cubetti
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)
cipolla, tritato
2/3 piccolo (47g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Disponi le patate dolci a cubetti su una teglia e cuoci per 30-40 minuti finché non saranno morbide.
2. Nel frattempo, prepara le verdure. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e la cipolla e cuoci finché non si saranno ammorbiditi, circa 15 minuti.
3. Aggiungi il cumino e una generosa presa di sale/pepe nella pentola e mescola. Scalda finché non sarà fragrante, circa un minuto.
4. Aggiungi la pasta di pomodoro, l'acqua e i fagioli neri e mescola. Lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Quando le patate dolci sono morbide, aggiungile alla pentola insieme al cavolo riccio e al succo di limone. Mescola e servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteine 1g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pollo allo spiedo e pomodori

257 kcal 20g proteine 18g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
3 oz (85g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
cetriolo, affettato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
pomodori, tagliato a spicchi
1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (91g)

1. Trasferisci la carne del pollo in una ciotola e sfilacciala con due forchette.
2. Disponi il pollo con pomodori e cetriolo.
3. Irrora con olio d'oliva e succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal 2g proteine 0g grassi 16g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Alette di pollo BBQ

8 oz - 363 kcal 29g proteine 21g grassi 14g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

alette di pollo con pelle, crude
1/2 lbs (227g)
salsa barbecue
2 cucchiaio (35g)

Per tutti i 2 pasti:

alette di pollo con pelle, crude
1 lbs (454g)
salsa barbecue
4 cucchiaio (70g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Disporre le alette su una grande teglia e condire con sale e pepe a piacere.
3. Cuocere in forno per circa 45 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C). Scolare i succhi dalla teglia un paio di volte durante la cottura per ottenere alette più croccanti.
4. Opzionale: quando il pollo sta per essere pronto, scaldare la salsa barbecue in un pentolino fino a quando è calda.
5. Togliere le alette dal forno quando sono pronte e mescolarle con la salsa barbecue per ricoprirle.
6. Servire.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Purè di patate dolci

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

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

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

Insalata di pomodoro e avocado

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

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)

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.

Braciole di maiale con coriandolo e cumino

1/2 braciola(e) - 214 kcal 21g proteine 14g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 braciola(e) porzioni

sale
1 pizzico (1g)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
coriandolo macinato
1/4 cucchiaio (1g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
1/2 braciola (93g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)
olio d'oliva, diviso
1/2 cucchiaio (8mL)

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

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal 2g proteine 0g grassi 23g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

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)

Yogurt e cetriolo

132 kcal 15g proteine 3g grassi 11g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)

Per tutti i 3 pasti:

cetriolo
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/2 tazza (420g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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 2 pasti:

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

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

Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal 2g proteine 2g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)
gelatina (jelly)
4 pizzico (4g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pepperoni di tacchino

26 fette - 111 kcal 14g proteine 5g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Pepperoni di tacchino
26 fette (46g)

Per tutti i 2 pasti:

Pepperoni di tacchino
52 fette (92g)

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 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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)

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
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.

Braciole di maiale al chipotle e miele

309 kcal 31g proteine 18g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

ghee
1 cucchiaino (5g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
5 oz (142g)
miele
1 cucchiaino (7g)
miscela di spezie chipotle
2 pizzico (1g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

ghee
2 cucchiaino (9g)
braciole di lonza di maiale, senza osso, crude
10 oz (283g)
miele
2 cucchiaino (14g)
miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe.\r\nScalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte.\r\nNella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. \r\nAffetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal 21g proteine 2g grassi 22g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
miele
1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
miele
2 cucchiaio (42g)

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

Insalata con polpetta di salmone

1 polpetta (~3oz ciascuna) - 299 kcal 17g proteine 21g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

salmone in scatola
2 1/2 oz (71g)
uova
1/2 grande (25g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
avocado, a fette
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
5 oz (142g)
uova
1 grande (50g)
insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)
avocado, a fette
1/2 avocado (101g)

1. In una piccola ciotola mescola salmone, uovo, limone e sale/pepe (a piacere) fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette (circa 3 oz per polpetta).
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi le polpette di salmone; cuoci qualche minuto per lato fino a che sono croccanti esternamente e cotte internamente.
3. Condisci le verdure miste con avocado, pomodoro e il condimento desiderato, quindi completa con la polpetta di salmone. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal 4g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal 30g proteine 18g grassi 4g carboidrati 6g fibre

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaio, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal 37g proteine 15g grassi 28g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

carne macinata di manzo (93% magra)
6 oz (170g)
cetriolo
4 fette (28g)
salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

carne macinata di manzo (93% magra)
3/4 lbs (340g)
cetriolo
8 fette (56g)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal 1g proteine 5g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
carote, affettato
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
carote, affettato
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.