

# Dieta - Menu della dieta per la perdita di peso 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

1144 kcal ● 99g proteine (35%) ● 59g grassi (46%) ● 39g carboidrati (14%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Albumi strapazzati**

61 kcal



**Toast sudoccidentale con avocado**

1 toast(s)- 193 kcal

### Cena

420 kcal, 44g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Zoodles con gamberi al limone e aglio**

6 oz gamberi- 307 kcal

### Pranzo

470 kcal, 40g proteine, 4g carboidrati netti, 30g grassi



**Ali di pollo in stile indiano**

10 2/3 oz- 440 kcal



**Fagiolini**

32 kcal

## Giorno 2

1089 kcal ● 109g proteine (40%) ● 51g grassi (42%) ● 35g carboidrati (13%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Albumi strapazzati**

61 kcal



**Toast sudoccidentale con avocado**

1 toast(s)- 193 kcal

### Cena

365 kcal, 54g proteine, 13g carboidrati netti, 11g grassi



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal



**Gamberi cajun al lime**

8 oz- 215 kcal

### Pranzo

470 kcal, 40g proteine, 4g carboidrati netti, 30g grassi



**Ali di pollo in stile indiano**

10 2/3 oz- 440 kcal



**Fagiolini**

32 kcal

## Giorno 3

1165 kcal ● 115g proteine (39%) ● 41g grassi (31%) ● 70g carboidrati (24%) ● 15g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Toast sudoccidentale con avocado**  
1 toast(s)- 193 kcal

### Cena

515 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**  
86 kcal



**Petto di pollo al balsamico**  
8 oz- 316 kcal

### Pranzo

395 kcal, 42g proteine, 22g carboidrati netti, 14g grassi



**Purè di patate dolci**  
92 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
304 kcal

## Giorno 4

1132 kcal ● 111g proteine (39%) ● 39g grassi (31%) ● 72g carboidrati (26%) ● 13g fibre (4%)

### Colazione

220 kcal, 11g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Cena

515 kcal, 58g proteine, 30g carboidrati netti, 16g grassi



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**  
86 kcal



**Petto di pollo al balsamico**  
8 oz- 316 kcal

### Pranzo

395 kcal, 42g proteine, 22g carboidrati netti, 14g grassi



**Purè di patate dolci**  
92 kcal



**Insalata base di pollo e spinaci**  
304 kcal

## Giorno 5

1070 kcal ● 104g proteine (39%) ● 40g grassi (34%) ● 57g carboidrati (21%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

220 kcal, 11g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Pranzo

385 kcal, 43g proteine, 24g carboidrati netti, 10g grassi



**Petto di pollo base**

6 oz- 238 kcal



**Barbabietole**

6 barbabietole- 145 kcal

### Cena

465 kcal, 50g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

327 kcal

## Giorno 6

1093 kcal ● 130g proteine (48%) ● 44g grassi (36%) ● 33g carboidrati (12%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

245 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Pranzo

380 kcal, 66g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Broccoli**

1 tazza(e)- 29 kcal



**Petto di pollo marinato**

10 oz- 353 kcal

### Cena

465 kcal, 50g proteine, 12g carboidrati netti, 21g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

327 kcal

## Giorno 7

1102 kcal ● 144g proteine (52%) ● 39g grassi (32%) ● 32g carboidrati (11%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

245 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

### Pranzo

380 kcal, 66g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Petto di pollo marinato**  
10 oz- 353 kcal

### Cena

475 kcal, 65g proteine, 11g carboidrati netti, 17g grassi



**Petto di pollo al limone e pepe**  
10 oz- 370 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
2 3/4 tazza(e) (660mL)
- albume d'uovo  
3/4 tazza (182g)
- uova  
4 grande (200g)

## Verdure e prodotti vegetali

- aglio  
3/4 spicchio (2g)
- zucchine  
1 1/2 medio (294g)
- Fagiolini verdi surgelati  
1 1/3 tazza (161g)
- spinaci freschi  
4 1/2 tazza(e) (131g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
1/2 tazza (59g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
8 barbabietta(e) (400g)
- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- pomodori  
6 cucchiaino, tritata (68g)
- cipolla  
3/8 piccolo (26g)
- broccoli surgelati  
2 tazza (182g)
- carote  
2 grande (144g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/6 tazza(e) (mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
3/4 cucchiaino (11mL)
- lime  
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
- avocado  
3/4 avocado (151g)
- succo di lime  
1/2 cucchiaino (8mL)
- arancia  
2 arancia (308g)

## Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi  
14 oz (397g)
- tonno in scatola  
1 1/2 lattina (258g)

## Prodotti a base di pollame

- alette di pollo con pelle, crude  
1 1/3 lbs (605g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 lbs (1802g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
10 1/4 g (10g)
- curry in polvere  
2 cucchiaino (13g)
- condimento Cajun  
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe nero  
1/8 oz (1g)
- pepe al limone  
2 cucchiaino (4g)

## Prodotti da forno

- pane  
1/3 lbs (160g)

## Altro

- guacamole, confezionata  
6 cucchiaino (93g)
- insalata mista  
2 1/2 tazza (75g)
- miscela di erbe italiane  
4 pizzico (2g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli rifritti  
3/4 tazza (182g)
- hummus  
5 cucchiaino (75g)

## Bevande

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (62mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 cucchiaino (12mL)
- vinaigrette balsamica  
2 1/2 oz (75mL)
- condimento per insalata  
3 cucchiaio (45mL)
- salsa per marinare  
10 cucchiaio (151mL)

- acqua  
2/3 tazza(e) (159mL)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
1/3 tazza (63g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
4 cucchiaio (61g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 3 pasti:

**albume d'uovo**  
3/4 tazza (182g)  
**olio**  
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

### Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**guacamole, confezionata**  
2 cucchiaio (31g)  
**fagioli rifritti**  
4 cucchiaio (61g)  
**spinaci freschi**  
1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**guacamole, confezionata**  
6 cucchiaio (93g)  
**fagioli rifritti**  
3/4 tazza (182g)  
**spinaci freschi**  
3/8 tazza(e) (11g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**hummus**  
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

---

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
  2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
  3. Versa il composto di uova.
  4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
  5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Ali di pollo in stile indiano

10 2/3 oz - 440 kcal ● 39g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (2mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
2/3 lbs (303g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**curry in polvere**  
1 cucchiaino (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**alette di pollo con pelle, crude**  
1 1/3 lbs (605g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**curry in polvere**  
2 cucchiaino (13g)

1. Preriscalda il forno a 450 F (230 C).
2. Ungere una grande teglia con l'olio scelto.
3. Condisci le ali con sale e polvere di curry, strofinando per ricoprire tutti i lati.
4. Cuoci in forno per 35-40 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165 F (75 C).
5. Servire.

---

### Fagiolini

32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)

Per tutti i 2 pasti:

**Fagiolini verdi surgelati**  
1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

**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. 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.

---

### Insalata base di pollo e spinaci

304 kcal ● 40g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**

2 tazza(e) (60g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**

4 tazza(e) (120g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**condimento per insalata**

3 cucchiaino (45mL)

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

3/4 lbs (340g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
  2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
  3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
  4. Irrora con il condimento al momento di servire.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Petto di pollo base

6 oz - 238 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

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

6 oz (168g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

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.

---

### Barbabietole

6 barbabietole - 145 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Dà 6 barbabietole porzioni

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**

6 barbabietta(e) (300g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

---

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Petto di pollo marinato

10 oz - 353 kcal ● 63g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

10 oz (280g)

**salsa per marinare**  
5 cucchiaino (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/4 lbs (560g)

**salsa per marinare**  
10 cucchiaino (150mL)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre

Dà 3/4 tazza(e) porzioni

**latte intero**

3/4 tazza(e) (180mL)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zoodles con gamberi al limone e aglio

6 oz gamberi - 307 kcal ● 38g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 6 oz gamberi porzioni

**aglio, tagliato a dadini**

3/4 spicchio (2g)

**brodo vegetale**

1/6 tazza(e) (mL)

**succo di limone**

3/4 cucchiaino (11mL)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**zucchine, tagliato a spirale**

1 1/2 medio (294g)

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

6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi aglio e gamberi in un unico strato e condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per 1-2 minuti per lato fino a quando i gamberi sono cotti e diventano rosa. Rimuovi i gamberi e tienili da parte.
2. Aggiungi il brodo e il succo di limone nella padella e fai sobbollire per 2-3 minuti. Aggiungi le zucchine a spirale e mescola nel brodo. Cuoci per circa 1 minuto fino a quando si scaldano.
3. Rimetti i gamberi nella padella e servi.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Gamberi cajun al lime

8 oz - 215 kcal ● 46g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**condimento Cajun**

1/2 cucchiaino (3g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

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

1/2 lbs (227g)

**lime, spremuto**

1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

1. Mescola il condimento cajun, il succo di lime e l'olio in un sacchetto di plastica richiudibile. Aggiungi i gamberi, ricoprili con la marinata, elimina l'aria in eccesso e sigilla il sacchetto. Lascia marinare in frigorifero per 20 minuti.
2. Togli i gamberi dalla marinata e scuoti per eliminare l'eccesso. Butta via la marinata rimanente.
3. Cuoci i gamberi sulla griglia o in padella finché non diventano rosa all'esterno e l'interno non è più trasparente, circa 2-3 minuti per lato.
4. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

2 pizzico (1g)

**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**riso integrale**

1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

### Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
4 cucchiaino (30g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
1 barbabietta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaino (15mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1/2 tazza (59g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

## Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (30mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (454g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaino (60mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**miscela di erbe italiane**  
4 pizzico (2g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte. Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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.

## Insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
3/4 avocado (151g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**tonno in scatola**  
1 1/2 lattina (258g)  
**pomodori**  
6 cucchiaio, tritata (68g)  
**cipolla, tritato finemente**  
3/8 piccolo (26g)

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 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

## Petto di pollo al limone e pepe

10 oz - 370 kcal ● 64g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

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

10 oz (280g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**pepe al limone**

2 cucchiaino (4g)

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.

---

## Carote arrosto

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



Dà 2 carota(e) porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**carote, affettato**

2 grande (144g)

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.

