Dieta - Menu dieta per la perdita di peso da 1200 calorie

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

Giorno 1

1218 kcal 106g proteine (35%) 55g grassi (40%) 63g carboidrati (21%) 13g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal

Pranzo

460 kcal, 37g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi

Insalata di salmone e carciofi
210 kcal

Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

475 kcal, 44g proteine, 38g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata di edamame e barbabietole
86 kcal

Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Zucchine ripiene al sapore di pollo Buffalo
2 barchetta di zucchina(s)- 278 kcal

Giorno 2

1206 kcal 136g proteine (45%) 49g grassi (37%) 41g carboidrati (14%) 13g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 25g proteine, 10g carboidrati netti, 15g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal

Pranzo

435 kcal, 56g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi

Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

485 kcal, 55g proteine, 26g carboidrati netti, 16g grassi

Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
398 kcal

Giorno 3

1227 kcal 113g proteine (37%) 34g grassi (25%) 102g carboidrati (33%) 17g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 11g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Cena

535 kcal, 46g proteine, 61g carboidrati netti, 9g grassi

Saltato di pollo con riso
533 kcal

Pranzo

445 kcal, 56g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi

Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Fagiolini
126 kcal

Giorno 4

1214 kcal 121g proteine (40%) 31g grassi (23%) 96g carboidrati (32%) 17g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 25g carboidrati netti, 11g grassi

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi

Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Pranzo

445 kcal, 56g proteine, 16g carboidrati netti, 14g grassi

Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Fagiolini
126 kcal

Giorno 5

1218 kcal 133g proteine (44%) 27g grassi (20%) 95g carboidrati (31%) 15g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi

Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

450 kcal, 67g proteine, 15g carboidrati netti, 11g grassi

Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Cena

520 kcal, 54g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi

Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1 patata(e)- 520 kcal

Giorno 6

1200 kcal 137g proteine (46%) 45g grassi (34%) 49g carboidrati (16%) 13g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi

Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

450 kcal, 67g proteine, 15g carboidrati netti, 11g grassi

Verdure miste
1 tazza(e)- 97 kcal

Petto di pollo marinato
10 oz- 353 kcal

Cena

500 kcal, 58g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi

Pollo 'Marry Me'
379 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Giorno 7

1166 kcal 118g proteine (40%) 54g grassi (42%) 39g carboidrati (13%) 12g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi

Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Succo di frutta
1/2 tazza(e)- 57 kcal

Pranzo

415 kcal, 48g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Broccoli arrosto
49 kcal

Cena

500 kcal, 58g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi

Pollo 'Marry Me'
379 kcal

Piselli mangiatutto con olio d'oliva
122 kcal

Lista della spesa

Altro

- [ ] insalata mista
  2 tazza (60g)
- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  2 contenitore (300g)
- [ ] salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
  2 3/4 cucchiaio (45g)
- [ ] guacamole, confezionata
  3 cucchiaio (46g)
- [ ] miscela latte-panna (half & half)
  1/4 tazza (mL)
- [ ] miscela di erbe italiane
  1 cucchiaino (4g)

Grassi e oli

- [ ] vinaigrette balsamica
  2 1/2 cucchiaio (38mL)
- [ ] olio d'oliva
  1 oz (29mL)
- [ ] olio
  1 1/2 oz (50mL)
- [ ] salsa per marinare
  10 cucchiaio (151mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  4 cucchiaio (30g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  1 barbabietta(e) (50g)
- [ ] zucchine
  1 1/3 medio (261g)
- [ ] carciofi, in scatola
  1/3 tazza di cuori (56g)
- [ ] pomodori
  1/2 tazza di pomodorini (74g)
- [ ] broccoli surgelati
  3/4 lbs (324g)
- [ ] broccoli
  1/3 tazza, tritata (30g)
- [ ] peperone rosso
  1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)
- [ ] cipolla
  1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
- [ ] verdure miste surgelate
  14 1/2 oz (412g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  5 1/3 tazza (645g)
- [ ] patate dolci
  2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  2 3/4 cucchiaio (47g)
- [ ] formaggio cheddar
  2 3/4 cucchiaio, grattugiata (19g)
- [ ] formaggino a bastoncino
  3 stecca (84g)
- [ ] uova
  5 grande (250g)
- [ ] burro
  2 cucchiaino (9g)
- [ ] formaggio parmigiano
  4 cucchiaio (25g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Frank's Red Hot
  1 3/4 cucchiaio (26mL)
- [ ] salsa barbecue
  1/3 tazza (95g)
- [ ] brodo vegetale
  1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  6 lbs (2636g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1/2 lb (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aglio in polvere
  1/2 cucchiaino (1g)
- [ ] pepe al limone
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] sale
  4 g (4g)
- [ ] origano secco
  4 pizzico, macinato (1g)
- [ ] paprika
  2 pizzico (1g)
- [ ] cipolla in polvere
  3 pizzico (1g)
- [ ] timo, essiccato
  2 pizzico, foglie (0g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] aglio
  1 spicchio(i) (3g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 tazza (288g)

Bevande

- [ ] acqua
  5/6 tazza(e) (197mL)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  6 3/4 cucchiaio (77g)
- [ ] salmone in scatola
  3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  1/3 tazza, intera (48g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  26 fl oz (780mL)
- [ ] succo di lime
  1 cucchiaio (15mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/3 lbs (160g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal 5g proteine 12g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal 4g proteine 5g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal 11g proteine 10g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
guacamole, confezionata
1 cucchiaio (15g)
pane
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
pane
3 fetta(e) (96g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal 1g proteine 0g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di salmone e carciofi

210 kcal 17g proteine 10g grassi 10g carboidrati 5g fibre

salmone in scatola
3 oz (85g)
carciofi, in scatola
1/3 tazza di cuori (56g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Mozzarella a bastoncino

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

Dà 3 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal 51g proteine 9g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)

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.

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal 5g proteine 9g grassi 4g carboidrati 5g fibre

Dà 2 tazza(e) porzioni

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal 50g proteine 13g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Fagiolini

126 kcal 6g proteine 1g grassi 16g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal 4g proteine 1g grassi 13g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
2 tazza (270g)

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 cucchiaio (75mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
salsa per marinare
10 cucchiaio (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.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo al timo e lime

368 kcal 43g proteine 21g grassi 1g carboidrati 0g fibre

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lb (227g)
timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Nota: se desideri marinare il pollo (passaggio opzionale) puoi aspettare a preriscaldare il forno.
2. In una ciotola piccola, mescola l'olio, il succo di lime, il timo e un po' di sale e pepe.
3. Metti il pollo, con il lato più liscio rivolto verso il basso, in una piccola pirofila. Versa il composto di timo e lime uniformemente sul pollo.
4. Opzionale: copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero da 1 ora a tutta la notte.
5. Rimuovi la pellicola, se necessario, e cuoci in forno per 30-40 minuti o fino a quando il pollo è cotto.
6. Trasferisci il pollo su un piatto, versa la salsa sopra e servi.

Broccoli arrosto

49 kcal 4g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
cipolla in polvere
1 pizzico (0g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di edamame e barbabietole

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

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

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

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal 2g proteine 0g grassi 24g carboidrati 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Zucchine ripiene al sapore di pollo Buffalo

2 barchetta di zucchina(s) - 278 kcal 37g proteine 10g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Dà 2 barchetta di zucchina(s) porzioni

zucchine
1 medio (196g)
yogurt greco scremato, naturale
2 2/3 cucchiaio (47g)
salsa Frank's Red Hot
1 3/4 cucchiaio (27mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (113g)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
formaggio cheddar, sminuzzato
2 2/3 cucchiaio, grattugiata (19g)

1. Metti i petti di pollo crudi in una pentola e copri con un dito d'acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferisci il pollo su un piatto e metti da parte a raffreddare.
3. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
4. Taglia le zucchine a metà per il lungo. Con un cucchiaio, svuota l'interno delle zucchine e trasferisci la polpa in una ciotola grande, conservandola per dopo.
5. Metti le barchette di zucchina su una teglia e condisci con un po' di sale e pepe. Cuoci per 10 minuti.
6. Nel frattempo prepara il ripieno. Quando il pollo è abbastanza freddo da maneggiarlo, sfilaccialo con due forchette. Aggiungi il pollo sfilacciato alla ciotola con la polpa di zucchina e unisci yogurt greco, metà del formaggio cheddar, salsa buffalo, aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Mescola.
7. Togli le barchette di zucchina dal forno. Riempi la cavità con il composto di pollo e copri con il formaggio rimanente.
8. Cuoci per 20-25 minuti. Servi.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal 1g proteine 0g grassi 19g carboidrati 0g fibre

Dà 3/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

398 kcal 54g proteine 16g grassi 7g carboidrati 3g fibre

pomodori
2 2/3 cucchiaio di pomodorini (25g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
broccoli
1/3 tazza, tritata (30g)
origano secco
4 pizzico, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
zucchine, affettato
1/3 medio (65g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)
cipolla, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

1. Preriscalda il forno a 500°F (260°C).
2. Taglia tutte le verdure a pezzi grandi. Taglia il pollo a cubetti piccoli.
3. In una teglia da arrosto o su una leccarda, unisci le verdure, il pollo crudo, l'olio e gli aromi. Mescola per amalgamare.
4. Cuoci per circa 15-20 minuti finché il pollo è cotto e le verdure sono leggermente abbrustolite.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3

Saltato di pollo con riso

533 kcal 46g proteine 9g grassi 61g carboidrati 6g fibre

riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
verdure miste surgelate
1/2 confezione 280 g (142g)
salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)
2 2/3 cucchiaio (45g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
6 oz (168g)
olio, diviso
1/4 cucchiaio (4mL)

1. In una pentola con coperchio, aggiungere l'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire con il coperchio. La temperatura sarà corretta quando un po' di vapore fuoriesce visibilmente dal coperchio. Tenere il coperchio chiuso per 20 minuti senza sollevarlo. Quando è pronto, sgranare con una forchetta e mettere da parte.
2. Nel frattempo, scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il pollo a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il pollo e mettere da parte.
3. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
4. Rimettere il pollo nella padella e mescolare.
5. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
6. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del pollo.
7. Servire sul riso.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1 patata(e) - 520 kcal 54g proteine 6g grassi 55g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

salsa barbecue
2 2/3 cucchiaio (48g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
patate dolci, tagliato a metà
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/3 tazza (95g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
patate dolci, tagliato a metà
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Mettere i petti di pollo crudi in una pentola e coprirli con circa 2,5 cm di acqua. Portare a ebollizione e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pollo è completamente cotto.
2. Trasferire il pollo in una ciotola e lasciare raffreddare. Una volta freddo, usare due forchette per sfilacciare il pollo. Mettere da parte.
3. Nel frattempo, preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C) e disporre le patate dolci con il lato tagliato verso l'alto su una teglia.
4. Cuocere fino a quando sono morbide, circa 35 minuti.
5. In una pentola a fuoco medio-basso, unire il pollo sfilacciato e la salsa BBQ fino a quando sono riscaldati, 5-10 minuti.
6. Guarnire ogni patata con uguali cucchiaiate di pollo.
7. Servire.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo 'Marry Me'

379 kcal 54g proteine 16g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
miscela latte-panna (half & half)
1/8 tazza (mL)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (13g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
paprika
1 pizzico (0g)
cipolla in polvere
1 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
miscela latte-panna (half & half)
1/4 tazza (mL)
formaggio parmigiano
4 cucchiaio (25g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
paprika
2 pizzico (1g)
cipolla in polvere
2 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe su entrambi i lati.
2. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo e cuoci per 5-6 minuti per lato, finché non è cotto. Trasferisci il pollo su un piatto e tienilo da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungi l'aglio e cuoci per 1 minuto, finché non è profumato.
4. Mescola il brodo, raschiando eventuali residui dal fondo della padella.
5. Aggiungi il latte e la panna (half & half), il Parmigiano, il condimento italiano, la paprika e la polvere di cipolla. Fai sobbollire a vista per 3-4 minuti, finché la salsa non si è leggermente addensata.
6. Rimetti il pollo nella padella e versa la salsa sopra. Fai sobbollire per altri 5 minuti, poi servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

122 kcal 4g proteine 7g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.