Dieta - Menu dieta per la perdita di peso da 1300 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

1318 kcal 122g proteine (37%) 59g grassi (41%) 60g carboidrati (18%) 14g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 18g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

440 kcal, 31g proteine, 32g carboidrati netti, 19g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Petti di pollo alla Caesar
4 oz- 230 kcal

Fagiolini al burro e aglio
98 kcal

Snack

180 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi

Uva
29 kcal

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

420 kcal, 56g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi

Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

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

Giorno 2

1298 kcal 130g proteine (40%) 52g grassi (36%) 63g carboidrati (19%) 14g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 18g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Semi di girasole
120 kcal

Pranzo

455 kcal, 41g proteine, 39g carboidrati netti, 12g grassi

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Zuppa di pollo con noodles
1/2 lattina(e)- 71 kcal

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal

Snack

180 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi

Uva
29 kcal

Crostone di maiale (Pork rinds)
1 oz- 149 kcal

Cena

385 kcal, 53g proteine, 2g carboidrati netti, 17g grassi

Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

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

Giorno 3

1300 kcal 116g proteine (36%) 61g grassi (42%) 56g carboidrati (17%) 16g fibre (5%)

Colazione

215 kcal, 15g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi

More
1/2 tazza(e)- 35 kcal

Albumi strapazzati
122 kcal

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

Pranzo

415 kcal, 40g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi

Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
415 kcal

Snack

215 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Parfait con more e granola
115 kcal

Cena

455 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi

Pane pita
1 pane pita- 78 kcal

Costine di maiale al curry
1 costolette- 239 kcal

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

Giorno 4

1300 kcal 116g proteine (36%) 61g grassi (42%) 56g carboidrati (17%) 16g fibre (5%)

Colazione

215 kcal, 15g proteine, 17g carboidrati netti, 8g grassi

More
1/2 tazza(e)- 35 kcal

Albumi strapazzati
122 kcal

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

Pranzo

415 kcal, 40g proteine, 6g carboidrati netti, 25g grassi

Insalata di slaw con pollo alla Buffalo
415 kcal

Snack

215 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Parfait con more e granola
115 kcal

Cena

455 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 18g grassi

Pane pita
1 pane pita- 78 kcal

Costine di maiale al curry
1 costolette- 239 kcal

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

Giorno 5

1279 kcal 119g proteine (37%) 46g grassi (32%) 82g carboidrati (26%) 16g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 14g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

350 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 9g grassi

Panino da gastronomia con tacchino e hummus
1 panino(i)- 349 kcal

Snack

215 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Parfait con more e granola
115 kcal

Cena

460 kcal, 61g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi

Maiale rivestito di pancetta
3 medaglione(i)- 387 kcal

Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 6

1350 kcal 135g proteine (40%) 51g grassi (34%) 73g carboidrati (22%) 14g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 14g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

415 kcal, 44g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi

Pane pita
1 1/2 pane pita- 117 kcal

Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Snack

220 kcal, 16g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

460 kcal, 61g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi

Maiale rivestito di pancetta
3 medaglione(i)- 387 kcal

Verdure miste
3/4 tazza(e)- 73 kcal

Giorno 7

1282 kcal 121g proteine (38%) 51g grassi (36%) 71g carboidrati (22%) 14g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 14g proteine, 25g carboidrati netti, 10g grassi

Banana
1 banana(e)- 117 kcal

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

220 kcal, 16g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

415 kcal, 44g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi

Pane pita
1 1/2 pane pita- 117 kcal

Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Cena

395 kcal, 47g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi

Arrosto di manzo
330 kcal

Fagiolini
63 kcal

Lista della spesa

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- [ ] formaggio parmigiano
  1 cucchiaio (5g)
- [ ] burro
  1/2 cucchiaio (7g)
- [ ] albume d'uovo
  1 tazza (243g)
- [ ] latte intero
  2 tazza(e) (480mL)
- [ ] yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
  3/4 tazza (210g)
- [ ] uova
  6 grande (300g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] semi di girasole
  1 1/3 oz (38g)
- [ ] noci
  4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  16 fl oz (480mL)
- [ ] uva
  1 tazza (92g)
- [ ] more
  1 1/2 tazza (198g)
- [ ] banana
  3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- [ ] olive verdi
  12 grande (53g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  2 3/4 lbs (1242g)

Grassi e oli

- [ ] condimento Caesar
  1 cucchiaio (15g)
- [ ] salsa per marinare
  4 cucchiaio (60mL)
- [ ] olio d'oliva
  1/4 tazza (50mL)
- [ ] olio
  1 1/2 oz (43mL)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] fagiolini freschi
  4 oz (113g)
- [ ] aglio
  3/4 spicchio(i) (2g)
- [ ] broccoli surgelati
  7 tazza (637g)
- [ ] pomodori
  2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (295g)
- [ ] verdure miste surgelate
  1 1/2 tazza (203g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  1 1/3 tazza (161g)

Altro

- [ ] cotenna di maiale (pork rinds)
  2 oz (57g)
- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  1 contenitore (150g)
- [ ] mix per insalata di cavolo
  2 tazza (180g)
- [ ] insalata mista
  1/2 tazza (15g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  2 contenitore (340g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
  1/2 lattina (300 g) (149g)
- [ ] zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
  1 lattina (~540 g) (526g)
- [ ] salsa Frank's Red Hot
  4 cucchiaio (60mL)

Prodotti da forno

- [ ] pane pita
  5 pita, piccola (Ø 10 cm) (140g)
- [ ] pane
  2 fetta(e) (64g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] braciola di maiale con osso
  2 braciola (356g)
- [ ] filetto di maiale, crudo
  1 lbs (454g)
- [ ] bacon cotto
  6 fetta(e) (60g)

- [ ] condimento ranch
  4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 oz (7g)
- [ ] pepe al limone
  3/4 pizzico (0g)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (1g)
- [ ] curry in polvere
  4 pizzico (1g)
- [ ] senape gialla
  2 cucchiaio (30g)
- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] basilico fresco
  12 foglie (6g)

Cereali per la colazione

- [ ] granola
  6 cucchiaio (34g)

Salsicce e salumi

- [ ] affettati di tacchino
  4 oz (113g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  2 cucchiaio (30g)

Prodotti a base di manzo

- [ ] arrosto di girello di manzo
  1/4 arrosto (190g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di girasole

120 kcal 6g proteine 9g grassi 2g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

More

1/2 tazza(e) - 35 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

more
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.

Albumi strapazzati

122 kcal 13g proteine 7g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1 tazza (243g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

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.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Banana

1 banana(e) - 117 kcal 1g proteine 0g grassi 24g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 3 pasti:

banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova bollite

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

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

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 coprile 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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 25g carboidrati 1g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Petti di pollo alla Caesar

4 oz - 230 kcal 27g proteine 13g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 4 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (113g)
condimento Caesar
1 cucchiaio (15g)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Versa il condimento Caesar in una pirofila abbastanza grande da contenere il pollo in un unico strato.
3. Metti il pollo nel condimento e gira per ricoprire.
4. Cuoci per 20-25 minuti fino a quando il pollo è cotto.
5. Togli la pirofila dal forno, imposta il grill (broiler) al massimo, cospargi il pollo con Parmigiano e gratina fino a quando il formaggio si scioglie e diventa dorato, circa 1-2 minuti. Servi.

Fagiolini al burro e aglio

98 kcal 2g proteine 6g grassi 6g carboidrati 3g fibre

burro
1/2 cucchiaio (7g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe al limone
3/4 pizzico (0g)
fagiolini freschi, rifilato e spezzato a metà
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Metti i fagiolini in una padella grande e coprili con acqua; porta a ebollizione.
2. Riduci il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini non iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e fragrante, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
5. Servi.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt greco proteico

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

Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Zuppa di pollo con noodles

1/2 lattina(e) - 71 kcal 4g proteine 2g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
1/2 lattina (300 g) (149g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal 18g proteine 7g grassi 23g carboidrati 5g fibre

Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di slaw con pollo alla Buffalo

415 kcal 40g proteine 25g grassi 6g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
mix per insalata di cavolo
1 tazza (90g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
2 cucchiaio di pomodorini (19g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaio di pomodorini (37g)

1. Condisci il pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio.
3. Aggiungi il pollo e cuoci per 5–6 minuti per lato, o fino a quando è completamente cotto e non è più rosa al centro. Metti da parte il pollo per farlo raffreddare leggermente, poi taglialo a pezzi. Mescola il pollo con la salsa piccante.
4. Servi sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
5. Suggerimento per il meal prep: conserva il pollo e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutti i componenti solo prima di servire per mantenere lo slaw croccante.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 panino(i) - 349 kcal 30g proteine 9g grassi 31g carboidrati 7g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni

affettati di tacchino
4 oz (113g)
pane
2 fetta(e) (64g)
hummus
2 cucchiaio (30g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane pita

1 1/2 pane pita - 117 kcal 4g proteine 1g grassi 21g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pane pita
1 1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (42g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
3 pita, piccola (Ø 10 cm) (84g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal 40g proteine 12g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
olive verdi
6 grande (26g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
basilico fresco, sminuzzato
6 foglie (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uva

29 kcal 0g proteine 0g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uva
1/2 tazza (46g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
1 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Crostone di maiale (Pork rinds)

1 oz - 149 kcal 17g proteine 9g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cotenna di maiale (pork rinds)
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cotenna di maiale (pork rinds)
2 oz (57g)

1. Buon appetito.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal 5g proteine 5g grassi 8g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Parfait con more e granola

115 kcal 9g proteine 4g grassi 9g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
4 cucchiaio (70g)
granola
2 cucchiaio (11g)
more, tritato grossolanamente
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
3/4 tazza (210g)
granola
6 cucchiaio (34g)
more, tritato grossolanamente
6 cucchiaio (54g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal 2g proteine 8g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

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.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Petto di pollo base

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

Dà 8 oz porzioni

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.

Broccoli con olio d'oliva

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

Dà 1 tazza(e) porzioni

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

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 3 e giorno 4

Pane pita

1 pane pita - 78 kcal 3g proteine 0g grassi 14g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

pane pita
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornetto.

Costine di maiale al curry

1 costolette - 239 kcal 39g proteine 9g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso
1 braciola (178g)
curry in polvere
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso
2 braciola (356g)
curry in polvere
4 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

Broccoli con olio d'oliva

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Maiale rivestito di pancetta

3 medaglione(i) - 387 kcal 58g proteine 17g grassi 0g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

filetto di maiale, crudo
1/2 lbs (227g)
bacon cotto
3 fetta(e) (30g)
senape gialla
1 cucchiaio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

filetto di maiale, crudo
1 lbs (454g)
bacon cotto
6 fetta(e) (60g)
senape gialla
2 cucchiaio (30g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare il maiale in fette di circa 1 pollice (3 cm).
3. Condire un lato del maiale con senape e sale/pepe a piacere.
4. Avvolgere ogni medaglione di maiale con una fetta di pancetta e posizionarlo con la chiusura verso il basso in una teglia con bordi.
5. Cuocere per circa 20-25 minuti fino a quando il maiale è completamente cotto.
6. Servire.

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal 3g proteine 1g grassi 10g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Arrosto di manzo

330 kcal 44g proteine 17g grassi 0g carboidrati 0g fibre

arrosto di girello di manzo
1/4 arrosto (190g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
3. Affetta e servi.

Fagiolini

63 kcal 3g proteine 0g grassi 8g carboidrati 4g fibre

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.