

Dieta - Menu dieta per perdita di peso 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

1480 kcal ● 147g proteine (40%) ● 31g grassi (19%) ● 132g carboidrati (36%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Uva
58 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

210 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Peperoni di tacchino
22 fette- 94 kcal

Pranzo

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



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

Cena

435 kcal, 47g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Lenticchie
174 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1 tazza(s)- 55 kcal



Gamberi base
6 oz- 205 kcal

Giorno 2

1477 kcal ● 136g proteine (37%) ● 46g grassi (28%) ● 112g carboidrati (30%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Uva
58 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

210 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Peperoni di tacchino
22 fette- 94 kcal

Pranzo

470 kcal, 42g proteine, 24g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Saltato di maiale e verdure
440 kcal

Cena

480 kcal, 48g proteine, 41g carboidrati netti, 12g grassi



Pollo e verdure arrostiti in un'unica teglia
298 kcal



Riso al brodo di ossa
184 kcal

Giorno 3

1466 kcal ● 148g proteine (40%) ● 39g grassi (24%) ● 113g carboidrati (31%) ● 17g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 9g grassi



Uva
58 kcal



Frullato proteico (latte)
258 kcal

Snack

210 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 5g grassi



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Peperoni di tacchino
22 fette- 94 kcal

Pranzo

455 kcal, 54g proteine, 24g carboidrati netti, 13g grassi



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal



Purè di patate dolci
92 kcal

Cena

480 kcal, 48g proteine, 41g carboidrati netti, 12g grassi



Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia
298 kcal



Riso al brodo di ossa
184 kcal

Giorno 4

1543 kcal ● 139g proteine (36%) ● 56g grassi (33%) ● 102g carboidrati (26%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 20g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Snack

265 kcal, 15g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Pranzo

570 kcal, 52g proteine, 51g carboidrati netti, 13g grassi



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
477 kcal



Riso al brodo di ossa
92 kcal

Cena

455 kcal, 52g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



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



Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal

Giorno 5

1549 kcal ● 132g proteine (34%) ● 44g grassi (26%) ● 141g carboidrati (37%) ● 15g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 20g proteine, 27g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal

Snack

265 kcal, 15g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Pranzo

490 kcal, 29g proteine, 61g carboidrati netti, 13g grassi



Panino con prosciutto tritato al BBQ
1 panino(i)- 348 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Cena

545 kcal, 68g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



Lenticchie
260 kcal



Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Giorno 6

1563 kcal ● 139g proteine (36%) ● 66g grassi (38%) ● 84g carboidrati (22%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

275 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Snack

230 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
69 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

515 kcal, 46g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Larb di pollo thailandese
401 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Cena

545 kcal, 68g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



Lenticchie
260 kcal



Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Giorno 7

1522 kcal ● 141g proteine (37%) ● 71g grassi (42%) ● 64g carboidrati (17%) ● 15g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Snack

230 kcal, 7g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Pranzo

515 kcal, 46g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Larb di pollo thailandese

401 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

Cena

500 kcal, 70g proteine, 20g carboidrati netti, 14g grassi



Purè di patate dolci

92 kcal



Tilapia al burro e dragoncello

12 oz- 410 kcal

Frutta e succhi di frutta

- uva
3 tazza (276g)
- banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)
- succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
- succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
6 tazza(e) (1440mL)
- formaggio di capra
2 oz (57g)
- yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
- uova
4 grande (200g)
- burro
3/4 cucchiaino (11g)

Bevande

- polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- acqua
1/4 gallone (1037mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
2 3/4 fl oz (99g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1423g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
- pollo macinato, crudo
1 lbs (454g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (595g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 lbs (253g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 cucchiaino (11g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
- origano secco
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- paprika
1/2 cucchiaino (1g)
- aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
- coriandolo macinato
2 pizzico (0g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- dragoncello fresco
1/2 cucchiaino, tritato (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (192g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)

Grassi e oli

- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
- olio
1 1/2 oz (49mL)
- olio d'oliva
2/3 oz (26mL)
- salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
6 oz (170g)
- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Salsicce e salumi

- Pepperoni di tacchino
66 fette (116g)

- pomodori**
2 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (329g)
- broccoli**
1/2 tazza, tritata (46g)
- zucchine**
1/2 medio (98g)
- peperone rosso**
1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (60g)
- cipolla**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (63g)
- verdure miste surgelate**
2/3 lbs (311g)
- sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- broccoli surgelati**
3/8 confezione (118g)
- cetriolo**
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- sottaceti dolci**
4 patatine (30g)
- cipolla rossa**
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
- peperone serrano**
1 peperone/i (6g)
- zenzero fresco**
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
- aglio**
2 1/2 spicchio (8g)
- fagiolini freschi**
1 1/2 tazza pezzi da 1,3 cm (150g)

- affettati di prosciutto**
4 oz (113g)

Altro

- brodo di ossa di pollo**
1 1/4 tazza/e (mL)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)**
2 cucchiaio (34g)
- barretta proteica (20 g di proteine)**
2 barretta (100g)
- insalata mista**
4 1/2 tazza (135g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo**
10 cucchiaio (116g)

Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata**
6 oz (170g)

Prodotti da forno

- panini per hamburger**
1 panino(i) (51g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole**
1 oz (28g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)
polvere proteica
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Servire.
-

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale).
Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

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



Dà 1 patata(e) porzioni

salsa barbecue

2 2/3 cucchiaino (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)

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 cucchiainate di pollo.
7. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Saltato di maiale e verdure

440 kcal ● 41g proteine ● 18g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)

2 cucchiaio (34g)

verdure miste surgelate

1/2 confezione 280 g (142g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

sale

1 pizzico (1g)

olio, diviso

1/4 cucchiaio (4mL)

lonza di maiale disossata, a cubetti

6 oz (170g)

1. Scaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere il maiale a cubetti e il sale e il pepe. Saltare per 5-6 minuti fino a quando è quasi cotto. Rimuovere il maiale e mettere da parte.
 2. Mettere l'olio rimanente nella padella e aggiungere le verdure surgelate. Saltare per 4-5 minuti o fino a quando sono croccanti ma riscaldate.
 3. Rimettere il maiale nella padella e mescolare.
 4. Versare la salsa per saltare e mescolare finché non è ben distribuita.
 5. Ridurre il fuoco al minimo e far sobbollire fino a cottura completa del maiale.
 6. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1/2 tazza (68g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Purè di patate dolci

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



patate dolci

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

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 schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

477 kcal ● 49g proteine ● 13g grassi ● 33g carboidrati ● 9g fibre



broccoli surgelati

3/8 confezione (118g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

paprika

1/2 cucchiaino (1g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

6 2/3 oz (187g)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

1. Preriscalda il forno a 425 F (220 C)
2. In una ciotola piccola unisci olio d'oliva, sale, pepe e paprika. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi metà del composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, prendi il resto del composto di spezie e ricopri il pollo. Distribuisci il pollo su un'altra teglia e mettilo in forno insieme alle patate dolci. Cuoci il pollo per 12-15 minuti o fino a cottura completa.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci pollo, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Riso al brodo di ossa

92 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



brodo di ossa di pollo
1/4 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaino (23g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino con prosciutto tritato al BBQ

1 panino(i) - 348 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 52g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

panini per hamburger
1 panino(i) (51g)
salsa barbecue
3 cucchiaino (51g)
sottaceti dolci
4 patatine (30g)
affettati di prosciutto, a scaglie
4 oz (113g)

1. In una piccola ciotola mescola il prosciutto e la salsa barbecue fino a quando il prosciutto è completamente ricoperto.
2. Opzionale: scalda prosciutto e salsa barbecue insieme in una padella, mescolando di tanto in tanto, per qualche minuto fino a quando sono caldi.
3. Metti il prosciutto tra i due lembi del panino e guarnisci con i cetriolini. Servi.

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Larb di pollo thailandese

401 kcal ● 43g proteine ● 21g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

coriandolo macinato
1 pizzico (0g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pollo macinato, crudo
1/2 lbs (227g)
peperone serrano, tritato
1/2 peperone/i (3g)
zenzero fresco, tritato
1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (3g)
aglio, tritato
1/2 spicchio (2g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)
fagiolini freschi, estremità rimosse
3/4 tazza pezzi da 1,3 cm (75g)

Per tutti i 2 pasti:

coriandolo macinato
2 pizzico (0g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)
pollo macinato, crudo
1 lbs (454g)
peperone serrano, tritato
1 peperone/i (6g)
zenzero fresco, tritato
1 pollice (cubo 2,5 cm) (5g)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)
cipolla, tritato
1/2 piccolo (35g)
fagiolini freschi, estremità rimosse
1 1/2 tazza pezzi da 1,3 cm (150g)

1. Scalda l'olio in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi aglio, cipolla, zenzero, peperoncino serrano e coriandolo. Mescola e cuoci fino a quando la cipolla si sarà ammorbidita, circa 5 minuti.
2. Aggiungi il pollo macinato e una presa di sale. Cuoci fino a quando il pollo sarà dorato e quasi completamente cotto.
3. Aggiungi i fagiolini e mescola. Cuoci per circa altri 5 minuti fino a quando i fagiolini si saranno leggermente ammorbiditi.
4. Aggiungi la salsa di soia e il succo di lime e mescola. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Pepperoni di tacchino

22 fette - 94 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Pepperoni di tacchino
22 fette (39g)

Per tutti i 3 pasti:

Pepperoni di tacchino
66 fette (116g)

1. Buon appetito.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
4 pizzico (1g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aneto secco
1 cucchiaino (1g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
 2. Servire.
-

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

69 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/3 cucchiaino (2g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/3 mazzo (57g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (4g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 mazzo (113g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

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



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquate

4 cucchiaino (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Gamberi base

6 oz - 205 kcal ● 34g proteine ● 8g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
6 oz (170g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungi i gamberi e cuoci per 2-3 minuti per lato finché diventano rosa e opachi. Condisci con sale, pepe o il mix di spezie desiderato.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo e verdure arrosto in un'unica teglia

298 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
2 cucchiaio di pomodorini (19g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
broccoli
4 cucchiaio, tritata (23g)
origano secco
3 pizzico, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
zucchine, affettato
1/4 medio (49g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1/4 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (30g)
cipolla, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
origano secco
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
zucchine, affettato
1/2 medio (98g)
peperone rosso, privato dei semi e affettato
1/2 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (60g)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

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.

Riso al brodo di ossa

184 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

brodo di ossa di pollo
1/2 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo di ossa di pollo
1 tazza/e (mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

1. In un pentolino con un coperchio ben aderente porta il brodo di ossa a ebollizione. Aggiungi il riso e mescola. Copri e abbassa il fuoco a medio-basso. Capirai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il fuoco è troppo alto. Cuoci per 20 minuti. Non sollevare il coperchio! Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente. Togli dal fuoco, sgranalo con una forchetta, aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Verdure miste

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



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz porzioni

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
 2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

Petto di pollo marinato

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
salsa per marinare
4 cucchiaino (60mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Purè di patate dolci

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



patate dolci

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

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 schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Tilapia al burro e dragoncello

12 oz - 410 kcal ● 68g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

tilapia cruda

3/4 lbs (336g)

dragoncello fresco

1/2 cucchiaino, tritato (1g)

burro

3/4 cucchiaino (11g)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio (5g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
 2. In una ciotolina, sciogli il burro al microonde per pochi secondi. Mescola aglio, dragoncello e un pizzico di sale.
 3. Posiziona i filetti di tilapia sulla teglia preparata e versa uniformemente il burro aromatico sopra.
 4. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o fino a quando la tilapia è opaca e si sfalda facilmente con una forchetta. Servi.
-