Dieta - Menu dieta perdita di peso da 1600 calorie

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

Giorno 1

1635 kcal 161g proteine (40%) 61g grassi (33%) 87g carboidrati (21%) 23g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 8g grassi

Pancetta
2 fetta (fette)- 101 kcal

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Snack

205 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal

Pranzo

610 kcal, 53g proteine, 25g carboidrati netti, 28g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 23g grassi

Pollo teriyaki
8 oz- 380 kcal

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

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 2

1635 kcal 161g proteine (40%) 61g grassi (33%) 87g carboidrati (21%) 23g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 8g proteine, 21g carboidrati netti, 8g grassi

Pancetta
2 fetta (fette)- 101 kcal

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

Snack

205 kcal, 42g proteine, 4g carboidrati netti, 1g grassi

Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal

Pranzo

610 kcal, 53g proteine, 25g carboidrati netti, 28g grassi

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteine, 38g carboidrati netti, 23g grassi

Pollo teriyaki
8 oz- 380 kcal

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

Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 3

1592 kcal 141g proteine (35%) 71g grassi (40%) 82g carboidrati (21%) 17g fibre (4%)

Colazione

295 kcal, 24g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi

Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Pranzo

515 kcal, 43g proteine, 13g carboidrati netti, 31g grassi

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Pollo al rosmarino
6 oz- 262 kcal

Snack

185 kcal, 12g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

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

Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Cena

600 kcal, 63g proteine, 36g carboidrati netti, 20g grassi

Purè di patate dolci con burro
249 kcal

Costolette di maiale speziate al grill
1 1/2 costoletta(e)- 350 kcal

Giorno 4

1646 kcal 168g proteine (41%) 58g grassi (32%) 94g carboidrati (23%) 18g fibre (4%)

Colazione

295 kcal, 24g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi

Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Pranzo

570 kcal, 70g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi

Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal

Lenticchie
87 kcal

Carote glassate al miele
85 kcal

Snack

185 kcal, 12g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

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

Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Cena

600 kcal, 63g proteine, 36g carboidrati netti, 20g grassi

Purè di patate dolci con burro
249 kcal

Costolette di maiale speziate al grill
1 1/2 costoletta(e)- 350 kcal

Giorno 5

1608 kcal 155g proteine (39%) 61g grassi (34%) 91g carboidrati (23%) 20g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 24g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi

Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal

Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Pranzo

570 kcal, 70g proteine, 25g carboidrati netti, 18g grassi

Petto di pollo base
10 oz- 397 kcal

Lenticchie
87 kcal

Carote glassate al miele
85 kcal

Snack

185 kcal, 12g proteine, 12g carboidrati netti, 9g grassi

Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

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

Sedano con burro di arachidi
109 kcal

Cena

560 kcal, 50g proteine, 33g carboidrati netti, 22g grassi

Barbabietole
8 barbabietole- 193 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Giorno 6

1599 kcal 147g proteine (37%) 59g grassi (33%) 98g carboidrati (25%) 22g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Albumi strapazzati
243 kcal

Pranzo

535 kcal, 58g proteine, 46g carboidrati netti, 10g grassi

Lenticchie
260 kcal

Pollo all'aglio facile
6 oz- 274 kcal

Snack

235 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Strisce di peperone e hummus
85 kcal

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

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

Cena

560 kcal, 50g proteine, 33g carboidrati netti, 22g grassi

Barbabietole
8 barbabietole- 193 kcal

Cosce di pollo al timo e lime
368 kcal

Giorno 7

1610 kcal 143g proteine (35%) 53g grassi (30%) 114g carboidrati (28%) 26g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Albumi strapazzati
243 kcal

Pranzo

535 kcal, 58g proteine, 46g carboidrati netti, 10g grassi

Lenticchie
260 kcal

Pollo all'aglio facile
6 oz- 274 kcal

Snack

235 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi

Strisce di peperone e hummus
85 kcal

Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

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

Cena

570 kcal, 45g proteine, 49g carboidrati netti, 16g grassi

Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal

Ciotola di pollo, broccoli e riso
314 kcal

Lista della spesa

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  4 fetta(e) (40g)
- [ ] braciola di maiale con osso
  3 braciola (534g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] mele
  3 1/2 media (Ø 7,5 cm) (662g)
- [ ] avocado
  1 1/2 avocado (302g)
- [ ] succo di lime
  1 3/4 fl oz (55mL)
- [ ] succo di limone
  1 cucchiaio (15mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/4 oz (7g)
- [ ] pepe nero
  1/8 oz (2g)
- [ ] aglio in polvere
  3 pizzico (1g)
- [ ] salvia
  1 pizzico (0g)
- [ ] timo, essiccato
  5 pizzico, foglie (1g)
- [ ] rosmarino, essiccato
  1 1/2 g (1g)
- [ ] sale speziato
  2 pizzico (2g)
- [ ] aceto di mele
  1/4 cucchiaio (4g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] peperone
  2 3/4 grande (447g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (50g)
- [ ] pomodori
  1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
- [ ] patate dolci
  2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- [ ] cavolini di Bruxelles
  3/4 tazza (66g)
- [ ] aglio
  3 1/2 spicchio(i) (11g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  2 3/4 oz (84mL)
- [ ] olio d'oliva
  3/4 oz (25mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  1 1/2 cucchiaio (23mL)

Altro

- [ ] salsa teriyaki
  1/2 tazza (120mL)
- [ ] polvere proteica al cioccolato
  3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- [ ] yogurt greco proteico aromatizzato
  3 contenitore (450g)
- [ ] insalata mista
  1 1/2 tazza (45g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 1/2 lbs (1630g)
- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1 lb (454g)

Bevande

- [ ] acqua
  8 tazza(e) (1856mL)

Cereali e pasta

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

Dolci

- [ ] cacao in polvere
  1 cucchiaio (5g)
- [ ] sciroppo d'acero
  1 cucchiaino (5mL)
- [ ] miele
  1 1/2 oz (46g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] burro di arachidi
  6 cucchiaio (96g)

- [ ] sedano crudo
  9 gambo medio (19–20 cm) (360g)
- [ ] carote
  5 3/4 medio (349g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  19 barbabietta(e) (950g)
- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  3/4 tazza (89g)
- [ ] broccoli surgelati
  1/4 confezione (71g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] tonno in scatola
  2 lattina (344g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- [ ] yogurt greco scremato, naturale
  6 cucchiaio (105g)
- [ ] burro
  1/3 stecca (37g)
- [ ] cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
  1 1/4 tazza (283g)
- [ ] albume d'uovo
  2 tazza (486g)
- [ ] lenticchie crude
  1 tazza (192g)
- [ ] hummus
  1/3 tazza (81g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  1 1/2 oz (39g)

Prodotti da forno

- [ ] pangrattato
  4 cucchiaio (27g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- [ ] miscela di riso aromatizzato
  1/4 sacca (~160 g) (40g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pancetta

2 fetta (fette) - 101 kcal 7g proteine 8g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 2 pasti:

bacon cotto
4 fetta(e) (40g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal 1g proteine 0g grassi 21g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal 4g proteine 8g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

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 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Albumi strapazzati

243 kcal 26g proteine 14g grassi 2g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
2 tazza (486g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal 41g proteine 24g grassi 8g carboidrati 10g fibre

Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal 4g proteine 19g grassi 12g carboidrati 4g fibre

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
mele, tritato
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3/4 tazza (66g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Pollo al rosmarino

6 oz - 262 kcal 38g proteine 11g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 6 oz porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
rosmarino, essiccato
1/4 cucchiaio (1g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme olio, succo di limone, aglio, rosmarino e sale.
2. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile e aggiungi la marinata. Assicurati che il pollo sia ben coperto su tutti i lati. Metti in frigorifero per almeno 15 minuti.
3. Griglia il pollo o cuocilo in padella per circa 5-7 minuti per lato, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C). Servi.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Petto di pollo base

10 oz - 397 kcal 63g proteine 16g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (280g)
olio
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (560g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Lenticchie

87 kcal 6g proteine 0g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

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

Carote glassate al miele

85 kcal 1g proteine 2g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

burro
4 pizzico (2g)
carote
4 oz (113g)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaino (5g)
carote
1/2 lbs (227g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
sale
1 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Se si usano carote intere, tagliarle a bastoncini delle dimensioni delle baby carrots.
2. In una padella ampia a fuoco medio-alto unire acqua, carote, burro, sale e miele. Cuocere coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
3. Scoprire e continuare la cottura, mescolando frequentemente per un paio di minuti fino a quando il liquido assume una consistenza sciropposa.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Servire.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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, sciacquato
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
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.

Pollo all'aglio facile

6 oz - 274 kcal 40g proteine 9g grassi 8g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaio (7g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
pangrattato
2 cucchiaio (14g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaio (14g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
pangrattato
4 cucchiaio (27g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. In un pentolino sciogli burro/margarina con l'aglio. Immergi i pezzi di pollo nella salsa burro/aglio, lasciando colare l'eccesso, quindi ricopri completamente con pangrattato.
3. Disponi il pollo impanato in una teglia. Unisci eventuale salsa burro/aglio rimasta con altro pangrattato e versa il composto sui pezzi di pollo. Cuoci nel forno preriscaldato per 20-30 minuti o finché non è più rosa all'interno. Il tempo può variare a seconda dello spessore del petto di pollo.
4. Servi.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal 42g proteine 1g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
cacao in polvere
1/2 cucchiaio (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal 1g proteine 0g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal 7g proteine 1g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

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

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

Sedano con burro di arachidi

109 kcal 4g proteine 8g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Strisce di peperone e hummus

85 kcal 4g proteine 4g grassi 5g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

hummus
2 1/2 cucchiaio (41g)
peperone
1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

1. Taglia il peperone a strisce.
2. Servi con hummus per intingere.

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.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal 7g proteine 1g grassi 7g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

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

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pollo teriyaki

8 oz - 380 kcal 55g proteine 13g grassi 11g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa teriyaki
1/2 tazza (120mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1 lbs (448g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti e mescola di tanto in tanto finché non è completamente cotto, circa 8-10 minuti.
2. Versa la salsa teriyaki e mescola finché non si riscalda, 1-2 minuti. Servi.

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 cucchiaio (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 pomodoro e avocado

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

Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Purè di patate dolci con burro

249 kcal 3g proteine 7g grassi 36g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
burro
4 cucchiaino (18g)

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

Costolette di maiale speziate al grill

1 1/2 costoletta(e) - 350 kcal 59g proteine 12g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

salvia
1/2 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa di soia (tamari)
1/4 cucchiaio (4mL)
timo, essiccato
1/2 pizzico, foglie (0g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
sale speziato
1 pizzico (1g)
aglio in polvere
1/2 pizzico (0g)
braciola di maiale con osso
1 1/2 braciola (267g)

Per tutti i 2 pasti:

salvia
1 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale speziato
2 pizzico (2g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
braciola di maiale con osso
3 braciola (534g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne le costolette e mescola bene con una frusta piccola.
2. Spennella la miscela sulle costolette e procedi in uno dei modi seguenti:
3. GRIGLIA: scottale su entrambi i lati e poi cuocile lentamente per circa 30 minuti o fino a cottura, spennellando le costolette di tanto in tanto con la salsa.
4. OPPURE AL GRILL: posiziona le costolette su una griglia a circa 12 cm dalla fonte di calore e grigliale circa 12 minuti per lato o fino a cottura.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Barbabietole

8 barbabietole - 193 kcal 7g proteine 1g grassi 32g carboidrati 8g fibre

Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
16 barbabietta(e) (800g)

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

Cosce di pollo al timo e lime

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

Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
1 lb (454g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal 14g proteine 11g grassi 19g carboidrati 8g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaio (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

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.

Ciotola di pollo, broccoli e riso

314 kcal 32g proteine 6g grassi 31g carboidrati 3g fibre

broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
miscela di riso aromatizzato
1/4 sacca (~160 g) (40g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (112g)

1. Taglia il petto di pollo a cubetti piccoli (circa 1-2,5 cm) e saltali in olio d'oliva a fuoco medio finché sono cotti. Condisci con sale e pepe (o altre spezie) a piacere.
2. Nel frattempo, prepara il mix di riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulle confezioni.
3. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.