

# Dieta - Menu della dieta del digiuno intermittente da 1000 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

979 kcal ● 111g proteine (45%) ● 48g grassi (44%) ● 10g carboidrati (4%) ● 15g fibre (6%)

### Pranzo

455 kcal, 68g proteine, 4g carboidrati netti, 16g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**Petto di pollo base**  
10 oz- 397 kcal

### Cena

525 kcal, 43g proteine, 7g carboidrati netti, 32g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
436 kcal

## Giorno 2

960 kcal ● 129g proteine (54%) ● 38g grassi (36%) ● 15g carboidrati (6%) ● 11g fibre (4%)

### Pranzo

455 kcal, 68g proteine, 4g carboidrati netti, 16g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**Petto di pollo base**  
10 oz- 397 kcal

### Cena

505 kcal, 61g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



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



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
9 oz- 449 kcal

## Giorno 3

979 kcal ● 129g proteine (53%) ● 41g grassi (37%) ● 15g carboidrati (6%) ● 10g fibre (4%)

### Pranzo

475 kcal, 68g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



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



**Broccoli con olio d'oliva**  
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

### Cena

505 kcal, 61g proteine, 11g carboidrati netti, 22g grassi



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



**Pollo al forno con pomodori e olive**  
9 oz- 449 kcal

## Giorno 4

950 kcal ● 103g proteine (43%) ● 30g grassi (28%) ● 53g carboidrati (22%) ● 16g fibre (7%)

### Pranzo

550 kcal, 43g proteine, 46g carboidrati netti, 19g grassi



**Riso bianco**

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



**Saltato di maiale e verdure**

440 kcal

### Cena

400 kcal, 59g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi



**Filetti di petto di pollo base**

8 oz- 299 kcal



**Broccoli**

3 1/2 tazza(e)- 102 kcal

## Giorno 5

1039 kcal ● 92g proteine (35%) ● 36g grassi (31%) ● 76g carboidrati (29%) ● 11g fibre (4%)

### Pranzo

550 kcal, 43g proteine, 46g carboidrati netti, 19g grassi



**Riso bianco**

1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



**Saltato di maiale e verdure**

440 kcal

### Cena

490 kcal, 49g proteine, 30g carboidrati netti, 17g grassi



**Zuppa di pollo con noodles fatta in casa**

422 kcal



**Insalata mista semplice**

68 kcal

## Giorno 6

949 kcal ● 94g proteine (40%) ● 26g grassi (24%) ● 73g carboidrati (31%) ● 13g fibre (5%)

### Pranzo

460 kcal, 45g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



**Lenticchie**

260 kcal



**Pollo al forno con aglio e parmigiano**

4 oz- 200 kcal

### Cena

490 kcal, 49g proteine, 30g carboidrati netti, 17g grassi



**Zuppa di pollo con noodles fatta in casa**

422 kcal



**Insalata mista semplice**

68 kcal

## Giorno 7

996 kcal ● 90g proteine (36%) ● 33g grassi (29%) ● 65g carboidrati (26%) ● 20g fibre (8%)

### Pranzo

460 kcal, 45g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



**Lenticchie**

260 kcal



**Pollo al forno con aglio e parmigiano**

4 oz- 200 kcal

### Cena

535 kcal, 45g proteine, 22g carboidrati netti, 24g grassi



**Cosce di pollo con pelle al miele e senape**

5 1/3 oz- 372 kcal



**Piselli mangiatutto**

164 kcal

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1/2 avocado (101g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- olive verdi  
18 grande (79g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/4 oz (8g)
- pepe nero  
2 g (2g)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaino (8g)
- basilico fresco  
18 foglie (9g)
- pepe al limone  
2 cucchiaino (4g)
- timo, essiccato  
1 g (1g)
- Basilico essiccato  
1 cucchiaino, foglie (1g)
- Prezzemolo secco  
1/4 cucchiaino (0g)
- senape marrone da gastronomia  
1/2 cucchiaino (8g)

## Altro

- insalata mista  
4 tazza (120g)
- filetti di petto di pollo, crudi  
1/2 lbs (227g)
- salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)  
4 cucchiaino (68g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

## Verdure e prodotti vegetali

## Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo  
4 1/4 lbs (1917g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude  
1/3 lbs (151g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (47mL)
- condimento per insalata  
5 cucchiaino (75mL)
- olio d'oliva  
1 oz (35mL)

## Bevande

- acqua  
3 2/3 tazza(e) (870mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1/3 tazza (62g)
- tagliatelle all'uovo secche  
1 tazza (43g)

## Prodotti a base di maiale

- lonza di maiale disossata  
3/4 lbs (340g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo di pollo  
6 tazza(e) (mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
3/4 tazza (144g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio parmigiano  
1 cucchiaino (6g)

## Prodotti da forno

- pangrattato  
2 cucchiaino (14g)

- pomodori**  
3 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (351g)
  - cipolla**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (100g)
  - broccoli surgelati**  
9 tazza (819g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)
  - verdure miste surgelate**  
1 confezione 280 g (284g)
  - carote**  
3/4 tazza, tritata (96g)
  - sedano crudo**  
3/4 tazza, tritata (76g)
  - aglio**  
2 1/2 spicchio(i) (8g)
  - piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)
- 

## Dolci

- miele**  
1 cucchiaino (7g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### 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 cucchiaino (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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Petto di pollo al limone e pepe

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



Dà 10 oz porzioni

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

10 oz (280g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**pepe al limone**

2 cucchiaino (4g)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio d'oliva e lemon pepper. Se cucini in padella, conserva un po' d'olio per la padella.
2. IN PADELLA
3. Scalda il resto dell'olio d'oliva in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci finché i bordi non diventano opachi, circa 10 minuti.
4. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
5. AL FORNO
6. Preriscalda il forno a 400 °F.
7. Metti il pollo su una teglia per grigliare (consigliata) o su una teglia normale.
8. Cuoci in forno per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti (o finché la temperatura interna non raggiunge i 165 °F).
9. SOTTOPROGRAMMA/GRIGLIA
10. Sistema il forno in modo che la griglia superiore sia a 3-4 pollici dall'elemento riscaldante.
11. Imposta il forno su broil e preriscalda alla massima potenza.
12. Griglia il pollo 3-8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore dei petti e alla vicinanza all'elemento riscaldante.

---

### Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 1/2 tazza (137g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)

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 4 e giorno 5

### Riso bianco

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/3 tazza (62g)

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.

### Saltato di maiale e verdure

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per saltare in padella (stir-fry sauce)**

4 cucchiaio (68g)

**verdure miste surgelate**

1 confezione 280 g (284g)

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**olio, diviso**

1/2 cucchiaio (8mL)

**lonza di maiale disossata, a cubetti**

3/4 lbs (340g)

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 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, sciacquate**

6 cucchiaio (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.

## Pollo al forno con aglio e parmigiano

4 oz - 200 kcal ● 27g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**formaggio parmigiano**  
1/2 cucchiaio (3g)  
**pangrattato**  
1 cucchiaio (7g)  
**Basilico essiccato**  
1 pizzico, foglie (0g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
4 oz (113g)  
**pepe nero**  
1/4 pizzico, macinato (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/8 spicchio (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**formaggio parmigiano**  
1 cucchiaio (6g)  
**pangrattato**  
2 cucchiaio (14g)  
**Basilico essiccato**  
2 pizzico, foglie (0g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio (1g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (175°C). Ungi leggermente una teglia da forno 9x13 inch.
2. In una ciotola, mescola olio d'oliva e aglio. In un'altra ciotola, unisci pangrattato, parmigiano, basilico e pepe. Immergi ogni petto di pollo nella miscela di olio, poi nella miscela di pangrattato. Sistema i petti di pollo impanati nella teglia preparata e copri con eventuale miscela di pangrattato rimasta.
3. Cuoci per 30 minuti nel forno preriscaldato, o finché il pollo non è più rosa all'interno e i succhi risultano chiari.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni



**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**tonno in scatola**  
1 lattina (172g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino, tritata (45g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata semplice di cavolo riccio

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



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)

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

### Pollo al forno con pomodori e olive

9 oz - 449 kcal ● 60g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**  
9 pomodorini (153g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**olive verdi**  
9 grande (40g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**peperoncino in polvere**  
1/2 cucchiaino (4g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
9 foglie (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**  
18 pomodorini (306g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**olive verdi**  
18 grande (79g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (8g)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
18 oz (510g)  
**basilico fresco, sminuzzato**  
18 foglie (9g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Filetti di petto di pollo base

8 oz - 299 kcal ● 50g proteine ● 11g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**filetti di petto di pollo, crudi**  
1/2 lbs (227g)

1. Condisci i filetti con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Piastra: Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio e cuoci i filetti per 3-4 minuti per lato fino a doratura e cottura completa. Forno: Preriscalda il forno a 400°F (200°C), disponi i filetti su una teglia e cuoci per 15-20 minuti o finché la temperatura interna non raggiunge i 165°F (74°C).

### Broccoli

3 1/2 tazza(e) - 102 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**  
3 1/2 tazza (319g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Zuppa di pollo con noodles fatta in casa

422 kcal ● 48g proteine ● 12g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
6 oz (170g)  
**brodo di pollo**  
3 tazza(e) (mL)  
**tagliatelle all'uovo secche**  
1/2 tazza (21g)  
**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**timo, essiccato**  
3 pizzico, foglie (0g)  
**Basilico essiccato**  
3 pizzico, foglie (0g)  
**Prezzemolo secco**  
3 pizzico (0g)  
**carote, tritato grossolanamente**  
6 cucchiaino, tritata (48g)  
**sedano crudo, tritato grossolanamente**  
6 cucchiaino, tritata (38g)  
**cipolla, tritato grossolanamente**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**brodo di pollo**  
6 tazza(e) (mL)  
**tagliatelle all'uovo secche**  
1 tazza (43g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**timo, essiccato**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**Basilico essiccato**  
1/4 cucchiaino, foglie (1g)  
**Prezzemolo secco**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**carote, tritato grossolanamente**  
3/4 tazza, tritata (96g)  
**sedano crudo, tritato grossolanamente**  
3/4 tazza, tritata (76g)  
**cipolla, tritato grossolanamente**  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)  
**aglio, tritato finemente**  
2 1/4 spicchio(i) (7g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo e cuoci fino a doratura su entrambi i lati ma non completamente cotto, circa 4-5 minuti per lato. Trasferisci il pollo su un piatto e tienilo da parte.
2. Nella stessa pentola, aggiungi cipolle, carote e sedano. Cuoci finché le verdure sono tenere, circa 5-7 minuti. Aggiungi l'aglio e cuoci per un altro 1-2 minuti, fino a che è fragrante.
3. Versa il brodo di pollo e aggiungi timo, basilico e prezzemolo. Porta a ebollizione.
4. Rimetti i petti di pollo nella pentola, riduci il fuoco e fai sobbollire finché il pollo è completamente cotto, circa 10-12 minuti. Trasferisci il pollo su un piatto e lascialo intiepidire leggermente.
5. Aggiungi i noodles all'uovo nella pentola e cuoci seguendo le istruzioni della confezione, di solito 8-10 minuti.
6. Mentre i noodles cuociono, sminuzza il pollo con due forchette.
7. Rimetti il pollo sminuzzato nella pentola, mescola e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi caldo.

## Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaino (45mL)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

**senape marrone da gastronomia**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**miele**  
1 cucchiaino (7g)  
**timo, essiccato**  
1/3 cucchiaino, macinato (0g)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**cosce di pollo, con osso e pelle, crude**  
1/3 lbs (151g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

## Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



**piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.