

Dieta - Menù dieta da 20 g di proteine



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

960 kcal ● 55g proteine (23%) ● 46g grassi (43%) ● 67g carboidrati (28%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

190 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal

Pranzo

360 kcal, 22g proteine, 13g carboidrati netti, 21g grassi



Braciola di maiale al chipotle e miele

155 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteine, 42g carboidrati netti, 15g grassi



Clementina

2 clementina(e)- 78 kcal



Quesadilla cheeseburger

1/2 quesadilla(e)- 250 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal

Giorno 2

956 kcal ● 40g proteine (17%) ● 37g grassi (34%) ● 95g carboidrati (40%) ● 22g fibre (9%)

Colazione

190 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i- 191 kcal

Pranzo

450 kcal, 15g proteine, 55g carboidrati netti, 15g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Padella in stile Southwest con lenticchie e patate

320 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteine, 28g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta di ceci con ceci

286 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s)- 28 kcal

Giorno 3

976 kcal ● 45g proteine (18%) ● 34g grassi (31%) ● 112g carboidrati (46%) ● 11g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 13g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Quesadilla con uova e formaggio adatta al freezer

1/2 quesadilla(e)- 221 kcal

Cena

370 kcal, 10g proteine, 73g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta con salsa pronta

255 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

Pranzo

345 kcal, 21g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



Club di pollo

1/2 panino(i)- 273 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

Giorno 4

976 kcal ● 45g proteine (18%) ● 34g grassi (31%) ● 112g carboidrati (46%) ● 11g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 13g proteine, 18g carboidrati netti, 14g grassi



Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



Quesadilla con uova e formaggio adatta al freezer

1/2 quesadilla(e)- 221 kcal

Cena

370 kcal, 10g proteine, 73g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta con salsa pronta

255 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal

Pranzo

345 kcal, 21g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



Club di pollo

1/2 panino(i)- 273 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal

Giorno 5

971 kcal ● 47g proteine (19%) ● 44g grassi (40%) ● 85g carboidrati (35%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



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



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Pranzo

400 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Panino con insalata di tonno
1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

370 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 10g grassi



Spaghetti e polpette
368 kcal

Giorno 6

971 kcal ● 47g proteine (19%) ● 44g grassi (40%) ● 85g carboidrati (35%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



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



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Pranzo

400 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 25g grassi



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 153 kcal



Panino con insalata di tonno
1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

370 kcal, 15g proteine, 49g carboidrati netti, 10g grassi



Spaghetti e polpette
368 kcal

Giorno 7

1003 kcal ● 41g proteine (16%) ● 40g grassi (36%) ● 98g carboidrati (39%) ● 22g fibre (9%)

Colazione

205 kcal, 6g proteine, 21g carboidrati netti, 9g grassi



Spinaci saltati semplici
50 kcal



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



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 22g carboidrati netti, 29g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

365 kcal, 18g proteine, 56g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta di lenticchie
252 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- ghee
4 pizzico (2g)
- uova
4 grande (200g)
- formaggio cheddar
1 1/2 oz (39g)
- formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)
- burro
1/4 stecca (24g)
- panna acida (sour cream)
2 cucchiaio (24g)
- formaggio a fette
2 1/2 oz (70g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di lonza di maiale, senza osso, crude
2 1/2 oz (71g)

Dolci

- miele
4 pizzico (4g)

Spezie ed erbe aromatiche

- miscela di spezie chipotle
1 pizzico (0g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- sale
2 g (2g)
- paprika
4 pizzico (1g)

Bevande

- acqua
5 cucchiaio (77mL)

Grassi e oli

- olio
2/3 oz (21mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (24mL)
- condimento per insalata
2 oz (52mL)

Altro

- guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
- pasta di ceci
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale
4 pizzico (1g)
- Pasta di lenticchie
2 oz (57g)

Prodotti da forno

- pane
2/3 lbs (320g)
- tortillas di farina
1 3/4 tortilla (Ø ~18–20 cm) (85g)
- pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Frutta e succhi di frutta

- clementine
5 frutto (370g)
- succo di frutta
24 fl oz (720mL)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 oz (42g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)
- lenticchie crude
2 3/4 cucchiaio (32g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (67g)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
4 oz (113g)
- polpette surgelate
3 polpetta(e) (85g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1/2 lbs (228g)

- maionese
2 1/2 cucchiaino (38mL)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)
 - ketchup
1 cucchiaino (17g)
 - pomodori
5 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (638g)
 - sottaceti dolci
2 patatine (15g)
 - aglio
1 3/4 spicchio(i) (5g)
 - cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
 - patate
1 piccola (\emptyset 4,5–5,5 cm) (92g)
 - peperone
1/2 grande (82g)
 - peperone jalapeño
1 peperone/i (14g)
 - lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
 - cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
 - cipolla rossa
3/4 piccolo (53g)
 - spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
 - sedano crudo
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)
-

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
5/8 vasetto (680 g) (420g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
5 oz (142g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con uova e guacamole

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)
pane
2 fetta(e) (64g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pomodorini

12 pomodorini - 42 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
12 pomodorini (204g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
24 pomodorini (408g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli e servi.

Quesadilla con uova e formaggio adatta al freezer

1/2 quesadilla(e) - 221 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
1/2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (25g)
uova
1 grande (50g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
formaggio cheddar
2 cucchiaino, grattugiata (14g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
uova
2 grande (100g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
formaggio cheddar
4 cucchiaino, grattugiata (28g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Sbatti le uova in una ciotola con un pizzico di sale/pepe fino a amalgamarle.
3. Versa le uova nella padella. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale. Rimuovi le uova dalla padella e metti da parte. Pulisci la padella.
4. Aggiungi il resto dell'olio alla padella e metti una tortilla sul fondo. Lavorando rapidamente, aggiungi le uova e il formaggio su un lato della tortilla e ripiega l'altra metà sopra. Friggi un paio di minuti per lato fino a quando la tortilla è tostato e il formaggio è sciolto. Servi.
5. Suggerimento per la preparazione: se le fai in grandi quantità, una volta cotte disponile su un piatto foderato con carta forno. Congelale rapidamente in freezer per 1-2 ore; una volta congelate trasferiscile in un sacchetto adatto al freezer e conserva nel congelatore. Per riscaldarle, estrai dal sacchetto e scalda nel microonde per 45 secondi - 1 minuto. Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
aglio, tagliato a dadini
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 3 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
aglio, tagliato a dadini
3/4 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Pane tostato con burro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

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

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine
3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Braciole di maiale al chipotle e miele

155 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



ghee

4 pizzico (2g)

braciole di lonza di maiale, senza osso, crude

2 1/2 oz (71g)

miele

4 pizzico (4g)

miscela di spezie chipotle

1 pizzico (0g)

acqua

1/4 cucchiaino (4mL)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Asciuga le braciole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le braciole e cuoci finché sono dorate e cotte, 4-5 minuti per lato. Trasferisci su un piatto e metti da parte. Nella stessa padella aggiungi miele, condimento chipotle e acqua. Cuoci, raschiando i residui dorati, finché la salsa si addensa leggermente, 1-2 minuti. Spegni il fuoco e aggiungi il ghee. Affetta le braciole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

piselli sugar snap surgelati

1 2/3 tazza (240g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan

1/2 pezzo/i (45g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Padella in stile Southwest con lenticchie e patate

320 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



lenticchie crude

2 2/3 cucchiaio (32g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

paprika

4 pizzico (1g)

panna acida (sour cream)

2 cucchiaio (24g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

patate, tagliato a fette sottili

1 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (92g)

peperone, privato dei semi e affettato

1/2 grande (82g)

peperone jalapeño, tagliato a fette

1 peperone/i (14g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nMetti lenticchie e acqua in un pentolino. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola l'eventuale acqua residua. Metti da parte.\r\nUngere separatamente patate e peperoni con l'olio e condisci con paprika e un po' di sale e pepe. Disponi le fette di patata su un lato di una teglia e cuoci per 10 minuti. Dopo i primi 10 minuti, aggiungi i peperoni sull'altro lato della stessa teglia. Continua la cottura di patate e peperoni per altri 20 minuti finché risultano morbidi.\r\nMescola i peperoni cotti con le lenticchie e condisci con un po' di sale e pepe. Disponi le patate sopra il composto di lenticchie e peperoni, aggiungi panna acida e jalapeño. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Club di pollo

1/2 panino(i) - 273 kcal ● 19g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Affettati di pollo

2 oz (57g)

formaggio a fette

1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

maionese

1/2 cucchiaino (8mL)

lattuga romana (romaine)

1/2 foglia interna (3g)

pane

1 fetta(e) (32g)

pomodori

1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati di pollo

4 oz (113g)

formaggio a fette

2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

maionese

1 cucchiaino (15mL)

lattuga romana (romaine)

1 foglia interna (6g)

pane

2 fetta(e) (64g)

pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

1. Assembla il panino secondo i tuoi gusti.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con insalata di tonno

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
maionese
3/4 cucchiaino (11mL)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
tonno in scatola
2 1/2 oz (71g)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo piccolo (12,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tonno in scatola
5 oz (142g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
 2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
 3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni



arachidi tostate

2 cucchiaio (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni



pane

1 fetta (32g)

burro

1/2 cucchiaio (7g)

formaggio a fette

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
 2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
 3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
 4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
 5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Clementina

2 clementina(e) - 78 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 clementina(e) porzioni

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Quesadilla cheeseburger

1/2 quesadilla(e) - 250 kcal ● 15g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 quesadilla(e) porzioni

tortillas di farina
1/2 tortilla (Ø ~25 cm) (36g)
carne macinata di manzo (93% magra)
1 1/2 oz (42g)
formaggio cheddar
1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)
ketchup
1 cucchiaino (17g)
pomodori, tritato
1 fetta/e sottili/piccole (15g)
sottaceti dolci, tritato
2 patatine (15g)

1. Rosola la carne in una padella a fuoco medio fino a completa cottura. Condisci con un pizzico di sale/pepe e metti da parte.
2. Spruzza una padella grande con spray da cucina e posiziona una tortilla sul fondo.
3. Riempi un lato della tortilla con carne, formaggio, pomodori e sottaceti e ripiega l'altra metà sopra. Rosola la tortilla fino a doratura, quindi girala e rosola l'altro lato.
4. Rimuovi dalla padella e taglia a triangoli con una rotella per pizza. Servi con ketchup.

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pasta di ceci con ceci

286 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



pasta di ceci

1 oz (28g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

burro

1/4 cucchiaino (4g)

lievito nutrizionale

4 pizzico (1g)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (112g)

cipolla, a fette sottili

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pasta con salsa pronta

255 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 47g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

2 oz (57g)

salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

4 oz (114g)

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

Succo di frutta

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



Per singolo pasto:

succo di frutta

8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta

16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spaghetti e polpette

368 kcal ● 15g proteine ● 10g grassi ● 49g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda

2 oz (57g)

salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

polpette surgelate

1 1/2 polpetta(e) (43g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda

4 oz (114g)

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

polpette surgelate

3 polpetta(e) (85g)

1. Cuocere la pasta e le polpette seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

Pasta di lenticchie

2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

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.