Dieta - Menu dieta da 60 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

1023 kcal 62g proteine (24%) 38g grassi (34%) 81g carboidrati (32%) 27g fibre (11%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Uova con avocado e salsa
254 kcal

Pranzo

425 kcal, 24g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi

Posole messicano
113 kcal

Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Chips di tortilla
141 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteine, 38g carboidrati netti, 4g grassi

Patata al forno base
1/2 patata(e)- 132 kcal

Pollo jerk
3 oz- 130 kcal

Piselli mangiatutto
82 kcal

Giorno 2

1029 kcal 121g proteine (47%) 45g grassi (39%) 20g carboidrati (8%) 16g fibre (6%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Uova con avocado e salsa
254 kcal

Pranzo

305 kcal, 44g proteine, 9g carboidrati netti, 8g grassi

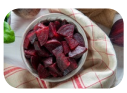
Piselli mangiatutto
82 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
6 oz- 222 kcal

Cena

470 kcal, 69g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal



Barbabietole
2 barbabietole- 48 kcal

Giorno 3

1029 kcal 121g proteine (47%) 45g grassi (39%) 20g carboidrati (8%) 16g fibre (6%)

Colazione

255 kcal, 9g proteine, 4g carboidrati netti, 20g grassi

Uova con avocado e salsa
254 kcal

Pranzo

305 kcal, 44g proteine, 9g carboidrati netti, 8g grassi

Piselli mangiatutto
82 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
6 oz- 222 kcal

Cena

470 kcal, 69g proteine, 8g carboidrati netti, 17g grassi

Petto di pollo base
10 2/3 oz- 423 kcal

Barbabietole
2 barbabietole- 48 kcal

Giorno 4

1018 kcal 61g proteine (24%) 40g grassi (35%) 89g carboidrati (35%) 15g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

410 kcal, 22g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi

Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Bagel con club di pollo
1/2 panino(i)- 336 kcal

Cena

355 kcal, 29g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1/2 patata(e)- 260 kcal

Giorno 5

978 kcal 66g proteine (27%) 38g grassi (35%) 80g carboidrati (33%) 14g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 12g grassi

Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Barretta di granola piccola
1 barretta(e)- 119 kcal

Pranzo

370 kcal, 28g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi

Panino con insalata di pollo
1/2 panino(i)- 240 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

355 kcal, 29g proteine, 35g carboidrati netti, 9g grassi

Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Patate dolci ripiene di pollo BBQ
1/2 patata(e)- 260 kcal

Giorno 6

1056 kcal 73g proteine (28%) 54g grassi (46%) 58g carboidrati (22%) 11g fibre (4%)

Colazione

250 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi

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

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

370 kcal, 28g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi

Panino con insalata di pollo
1/2 panino(i)- 240 kcal

Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

435 kcal, 29g proteine, 20g carboidrati netti, 23g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Insalata mediterranea con salmone
334 kcal

Giorno 7

984 kcal 62g proteine (25%) 59g grassi (54%) 39g carboidrati (16%) 12g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi

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

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

300 kcal, 17g proteine, 7g carboidrati netti, 21g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Salsiccia italiana
1 salsiccia- 257 kcal

Cena

435 kcal, 29g proteine, 20g carboidrati netti, 23g grassi

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Insalata mediterranea con salmone
334 kcal

Lista della spesa

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 oz (28mL)
- [ ] olio d'oliva
  1/6 oz (6mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  1 cucchiaio (15mL)
- [ ] condimento per insalata
  1 1/2 cucchiaio (23mL)
- [ ] maionese
  1 1/4 oz (37mL)
- [ ] vinaigrette ai lamponi e noci
  4 cucchiaino (19mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  1/2 pizzico (0g)
- [ ] pimento (pepe giamaicano) in polvere
  1/2 pizzico (0g)
- [ ] timo, essiccato
  1/2 pizzico, foglie (0g)
- [ ] aceto di vino rosso
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] miscela di spezie chipotle
  2 pizzico (1g)
- [ ] pepe al limone
  3/4 cucchiaio (5g)
- [ ] pepe nero
  1 pizzico, macinato (0g)
- [ ] dijon
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] cumino macinato
  2 pizzico (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] patate
  1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
- [ ] cipolla
  1 cucchiaino, tritato (4g)
- [ ] aglio
  3/8 spicchio(i) (1g)
- [ ] peperoncini habanero
  1/8 peperone (2g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  4 2/3 tazza (672g)
- [ ] edamame, surgelato, sgusciato
  1/2 tazza (59g)
- [ ] Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
  6 barbabietta(e) (300g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 lbs (1327g)

Bevande

- [ ] acqua
  1/8 tazza(e) (31mL)

Prodotti a base di maiale

- [ ] filetto di maiale, crudo
  2 oz (57g)

Cereali e pasta

- [ ] hominy bianco
  1/8 lattina (440 g) (55g)

Altro

- [ ] pomodori stufati con peperoni e spezie
  1/8 lattina (~425 g) (53g)
- [ ] insalata mista
  4 1/2 tazza (135g)
- [ ] Coppetta di fiocchi di latte con frutta
  2 contenitore (340g)
- [ ] salsiccia di maiale italiana, cruda
  1 salsicciotto (108g)

Snack

- [ ] tortilla chips
  1 oz (28g)
- [ ] piccola barretta di granola
  2 barretta (50g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa (salsa a base di pomodoro)
  1/4 tazza (81g)
- [ ] salsa barbecue
  2 3/4 cucchiaio (48g)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] uova
  9 grande (450g)
- [ ] formaggio a fette
  1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
- [ ] formaggio romano
  1/4 cucchiaio (2g)

- [ ] pomodori
  3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (52g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/2 foglia interna (3g)
- [ ] spinaci freschi
  1/4 confezione 170 g (43g)
- [ ] patate dolci
  1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- [ ] sedano crudo
  1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)
- [ ] pomodori secchi
  2 pezzo/i (20g)

Dolci

- [ ] zucchero di canna
  1 cucchiaino (5g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/2 cucchiaio (8mL)
- [ ] hummus
  1 1/2 cucchiaio (23g)
- [ ] ceci in scatola
  1/4 lattina/e (112g)

- [ ] burro
  2 cucchiaino (9g)
- [ ] latte intero
  1 1/3 tazza(e) (319mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] avocado
  1 3/4 avocado (352g)
- [ ] lamponi
  1 1/2 tazza (185g)
- [ ] mirtilli rossi essiccati
  4 cucchiaino (13g)
- [ ] succo di limone
  3/4 cucchiaio (11mL)

Prodotti da forno

- [ ] bagel
  1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
- [ ] pane
  4 fetta (128g)

Salsicce e salumi

- [ ] Affettati di pollo
  2 oz (57g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  4 cucchiaino, tritata (10g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] salmone
  6 oz (170g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova con avocado e salsa

254 kcal 9g proteine 20g grassi 4g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

salsa (salsa a base di pomodoro)
1 1/2 cucchiaio (27g)
uova
1 grande (50g)
avocado, a dadini
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (81g)
uova
3 grande (150g)
avocado, a dadini
1 1/2 avocado (302g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza (strapazzate, all'occhio di bue, ecc.).
2. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con l'avocado a dadini e la salsa.
3. Servire.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal 6g proteine 6g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal 1g proteine 1g grassi 5g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Barretta di granola piccola

1 barretta(e) - 119 kcal 3g proteine 5g grassi 15g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

piccola barretta di granola
1 barretta (25g)

Per tutti i 2 pasti:

piccola barretta di granola
2 barretta (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

Uova bollite

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

Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e coprile con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Posole messicano

113 kcal 13g proteine 2g grassi 9g carboidrati 2g fibre

acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
miscela di spezie chipotle
2 pizzico (1g)
filetto di maiale, crudo, pulito e tagliato a bocconcini
2 oz (57g)
hominy bianco, non scolato
1/8 lattina (440 g) (55g)
pomodori stufati con peperoni e spezie, non scolato
1/8 lattina (~425 g) (53g)

1. Scalda una casseruola grande a fuoco medio-alto. Ungi la padella con spray da cucina.
2. Cospargi il maiale uniformemente con il mix di spezie chipotle.
3. Aggiungi il maiale in padella; cuoci 4 minuti o finché non è rosolato.
4. Mescola hominy, pomodori e 1 tazza d'acqua. Porta a ebollizione; copri, riduci il fuoco e fai sobbollire 20 minuti o finché il maiale non è tenero. Aggiungi il coriandolo (opzionale).
5. Servi.

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal 9g proteine 7g grassi 12g carboidrati 6g fibre

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

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.

Chips di tortilla

141 kcal 2g proteine 6g grassi 18g carboidrati 1g fibre

tortilla chips
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Petto di pollo al limone e pepe

6 oz - 222 kcal 38g proteine 7g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe al limone
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pepe al limone
3/4 cucchiaio (5g)

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.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal 2g proteine 5g grassi 5g carboidrati 2g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

Bagel con club di pollo

1/2 panino(i) - 336 kcal 21g proteine 14g grassi 29g carboidrati 1g fibre

Dà 1/2 panino(i) porzioni

lattuga romana (romaine)
1/2 foglia interna (3g)
bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
maionese
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
Affettati di pollo
2 oz (57g)
pomodori
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

1. Assembla il panino secondo i tuoi gusti.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con insalata di pollo

1/2 panino(i) - 240 kcal 14g proteine 14g grassi 12g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/4 pezzo (43g)
pane
1 fetta (32g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
sedano crudo, tritato
1/8 gambo medio (19–20 cm) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 pezzo (85g)
pane
2 fetta (64g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo medio (19–20 cm) (10g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Spennella il pollo con olio su ogni lato e mettilo su una teglia.
3. Cuoci per 10-15 minuti per lato o fino a quando il pollo è cotto.
4. Lascia raffreddare il pollo e poi taglialo a pezzi.
5. Mescola tutti gli ingredienti tranne il pane e l'olio in una ciotola.
6. Per ogni panino, spalma il composto uniformemente su una fetta di pane e copri con l'altra fetta.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal 14g proteine 3g grassi 13g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Piselli mangiatutto

41 kcal 3g proteine 0g grassi 4g carboidrati 3g fibre

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salsiccia italiana

1 salsiccia - 257 kcal 14g proteine 21g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia di maiale italiana, cruda
1 salsicciotto (108g)

1. Cuoci la salsiccia in padella o in forno. Padella: Metti la salsiccia in una padella e aggiungi acqua fino a una profondità di ½". Porta a sobbollire e copri. Cuoci a sobbollire per 12 minuti. Rimuovi il coperchio e continua a cuocere finché l'acqua non evapora e la salsiccia non si rosola. Forno: Disponi la salsiccia su una teglia rivestita con carta stagnola. Metti nella teglia a forno freddo e accendi il forno a 350°F (180°C). Cuoci per 25-35 minuti o finché all'interno non è più rosa.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Patata al forno base

1/2 patata(e) - 132 kcal 3g proteine 0g grassi 25g carboidrati 4g fibre

Dà 1/2 patata(e) porzioni

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)

1. FORNO:
2. Preriscaldare il forno a 350°F (180°C) e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.
4. MICROONDE:
5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per

altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.

7. Condire a piacere, tenendo presente che alcuni condimenti (es. burro) aumenteranno significativamente le calorie di questo piatto, mentre altri (es. sale, pepe, altre spezie) hanno poche o nessuna caloria.

Pollo jerk

3 oz - 130 kcal 20g proteine 3g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Dà 3 oz porzioni

cipolla
1 cucchiaino, tritato (4g)
zucchero di canna
1 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
1/8 cucchiaino (1mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio
3/8 spicchio(i) (1g)
pimento (pepe giamaicano) in polvere
1/2 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/2 pizzico, foglie (0g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaio (8mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 oz (85g)
peperoncini habanero, privato dei semi
1/8 peperone (2g)

1. Metti in un frullatore o robot da cucina cipolla, zucchero di canna, salsa di soia, aceto di vino rosso, timo, olio, aglio, pimento (allspice) e il peperoncino habanero (usa meno peperoncino se preferisci meno piccante). Frulla fino a ottenere una salsa liscia. Metti il pollo in una ciotola, versa circa metà della salsa sopra e strofina la salsa sul pollo in modo uniforme. (Opzionale: copri e lascia marinare in frigorifero per almeno un'ora.)
2. Riscalda una piastra da grill o una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo e cuoci 5-6 minuti per lato fino a quando non è più rosa all'interno.
3. In un pentolino, scalda la salsa rimasta per un paio di minuti finché non si addensa leggermente. Versa sulla carne al momento di servire.

Piselli mangiatutto

82 kcal 5g proteine 1g grassi 8g carboidrati 6g fibre

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Petto di pollo base

10 2/3 oz - 423 kcal 67g proteine 17g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2/3 lbs (299g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/3 lbs (597g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

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.

Barbabietole

2 barbabietole - 48 kcal 2g proteine 0g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)

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

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal 2g proteine 6g grassi 7g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (13g)
noci
4 cucchiaino, tritata (10g)
spinaci freschi
1/4 confezione 170 g (43g)
vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaino (20mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/4 cucchiaio (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e) - 260 kcal 27g proteine 3g grassi 28g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaino (24g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (112g)
patate dolci, tagliato a metà
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
2 2/3 cucchiaio (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 cucchiaiate di pollo.
7. Servire.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mediterranea con salmone

334 kcal 24g proteine 18g grassi 12g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
hummus
3/4 cucchiaio (11g)
dijon
4 pizzico (3g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/8 cucchiaino (0mL)
salmone
3 oz (85g)
avocado, tritato
1/8 avocado (25g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/8 lattina/e (56g)
pomodori secchi, tagliato a fette sottili
1 pezzo/i (10g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
hummus
1 1/2 cucchiaio (23g)
dijon
1 cucchiaino (5g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
salmone
6 oz (170g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)
pomodori secchi, tagliato a fette sottili
2 pezzo/i (20g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Metti i ceci su una teglia e mescolali con l'olio, il cumino e un po' di sale fino a ricoprirli uniformemente.
3. Sposta i ceci ai lati della teglia e metti il salmone con la pelle rivolta verso il basso al centro. Condisci il salmone con sale e pepe e cuoci per 14-16 minuti finché il salmone non è cotto e i ceci sono dorati.
4. Nel frattempo, in una piccola ciotola, mescola hummus, senape, succo di limone e un po' di sale e pepe per preparare il condimento. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire la consistenza.
5. Quando il salmone è cotto e abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a pezzi.
6. Servi le foglie con pomodori secchi, avocado, ceci, salmone e il condimento.