

Dieta - Menu dieta da 70 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

1081 kcal ● 89g proteine (33%) ● 53g grassi (44%) ● 51g carboidrati (19%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

220 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Pranzo

445 kcal, 32g proteine, 7g carboidrati netti, 31g grassi



Philly cheesesteak in involtini di lattuga
2 involtino(i) di lattuga- 445 kcal

Cena

415 kcal, 43g proteine, 33g carboidrati netti, 10g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce
286 kcal

Giorno 2

1026 kcal ● 77g proteine (30%) ● 46g grassi (41%) ● 64g carboidrati (25%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

220 kcal, 14g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Pomodorini
6 pomodorini- 21 kcal



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal

Pranzo

440 kcal, 28g proteine, 40g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1/2 lattina(e)- 124 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Panino al formaggio con funghi
162 kcal

Cena

365 kcal, 34g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa
2 metà peperone(i)- 367 kcal

Giorno 3

992 kcal ● 72g proteine (29%) ● 30g grassi (27%) ● 96g carboidrati (39%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

155 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal



Uova strapazzate al pesto
1 uova- 99 kcal

Cena

445 kcal, 37g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Posole messicano
302 kcal



Chips di tortilla
141 kcal

Pranzo

395 kcal, 26g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



Panino con pollo BBQ e coleslaw
1 panino(i)- 258 kcal



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Giorno 4

992 kcal ● 72g proteine (29%) ● 30g grassi (27%) ● 96g carboidrati (39%) ● 12g fibre (5%)

Colazione

155 kcal, 9g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal



Uova strapazzate al pesto
1 uova- 99 kcal

Cena

445 kcal, 37g proteine, 42g carboidrati netti, 11g grassi



Posole messicano
302 kcal



Chips di tortilla
141 kcal

Pranzo

395 kcal, 26g proteine, 48g carboidrati netti, 9g grassi



Panino con pollo BBQ e coleslaw
1 panino(i)- 258 kcal



Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Giorno 5

961 kcal ● 70g proteine (29%) ● 35g grassi (33%) ● 75g carboidrati (31%) ● 16g fibre (7%)

Colazione

235 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Pranzo

355 kcal, 25g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Pollo all'aglio facile

3 oz- 137 kcal



Funghi saltati

4 oz di funghi- 95 kcal



Purè di patate dolci con burro

125 kcal

Cena

370 kcal, 33g proteine, 36g carboidrati netti, 9g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e)- 260 kcal

Giorno 6

961 kcal ● 70g proteine (29%) ● 35g grassi (33%) ● 75g carboidrati (31%) ● 16g fibre (7%)

Colazione

235 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Pranzo

355 kcal, 25g proteine, 25g carboidrati netti, 16g grassi



Pollo all'aglio facile

3 oz- 137 kcal



Funghi saltati

4 oz di funghi- 95 kcal



Purè di patate dolci con burro

125 kcal

Cena

370 kcal, 33g proteine, 36g carboidrati netti, 9g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Patate dolci ripiene di pollo BBQ

1/2 patata(e)- 260 kcal

Giorno 7

1000 kcal ● 73g proteine (29%) ● 41g grassi (37%) ● 67g carboidrati (27%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

235 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Carote e hummus

164 kcal

Cena

335 kcal, 39g proteine, 8g carboidrati netti, 15g grassi



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal

Pranzo

430 kcal, 22g proteine, 45g carboidrati netti, 15g grassi



Clementina

4 clementina(e)- 156 kcal



Club di pollo

1/2 panino(i)- 273 kcal

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
- pomodori stufati con peperoni e spezie
2/3 lattina (~425 g) (280g)
- mix per insalata di cavolo
2/3 tazza (60g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
- patate dolci
2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (525g)
- lattuga romana (romaine)
2 1/2 foglia interna (15g)
- peperone
1 1/6 grande (193g)
- cipolla
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- pomodori
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (219g)
- funghi
1/2 lbs (244g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- baby carote
48 medio (480g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 oz (85g)
- carote
3/8 medio (23g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 pizzico (2g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
- paprika
2 pizzico (1g)
- timo, essiccato
1/8 oz (1g)
- miscela di spezie chipotle
1/2 cucchiaino (3g)

Grassi e oli

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)
- uova
9 grande (450g)
- yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- formaggio a fette
1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)
- mozzarella grattugiata
4 cucchiaino (22g)
- burro
1/6 stecca (21g)
- latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo
4 oz (113g)

Frutta e succhi di frutta

- clementine
6 frutto (444g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1/2 lattina (~540 g) (263g)
- salsa pesto
1 1/2 oz (46g)
- salsa barbecue
3 1/4 fl oz (116g)
- aceto di mele
3/8 cucchiaino (0mL)

Prodotti da forno

- pane
1/3 lbs (160g)
- cracker
16 cracker (56g)
- pangrattato
2 cucchiaino (14g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
1 cucchiaino (9g)

olio d'oliva
1/4 oz (9mL)

olio
1 1/3 oz (41mL)

maionese
1/2 cucchiaino (8mL)

Prodotti a base di pollame

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 3/4 lbs (788g)

hominy bianco
2/3 lattina (440 g) (293g)

Bevande

acqua
2/3 tazza(e) (159mL)

Prodotti a base di maiale

filetto di maiale, crudo
2/3 lbs (302g)

Snack

tortilla chips
2 oz (57g)

Salsicce e salumi

Affettati di pollo
10 oz (284g)

Legumi e prodotti a base di legumi

hummus
3/4 tazza (180g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Pomodorini

6 pomodorini - 21 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)

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

Clementina

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



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pane tostato con burro

1/2 fetta(e) - 57 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Uova strapazzate al pesto

1 uova - 99 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.
Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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 copri le 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.
-

Carote e hummus

164 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
3/4 tazza (180g)
baby carote
48 medio (480g)

1. Servi le carote con l'hummus.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Philly cheesesteak in involtini di lattuga

2 involtino(i) di lattuga - 445 kcal ● 32g proteine ● 31g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 involtino(i) di lattuga porzioni

lattuga romana (romaine)

2 foglia interna (12g)

formaggio provolone

1 fetta(e) (28g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

peperone, tagliato a strisce

1 piccolo (74g)

cipolla, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

sirloin crudo, tagliato a strisce

4 oz (113g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la carne e cuoci fino a quando sarà dorata e completamente cotta, circa 5-10 minuti. Rimuovi la carne dalla padella e mettila da parte.
2. Aggiungi cipolle e peperoni nella padella con i succhi rimasti e friggi fino a quando le verdure saranno tenere, circa 10 minuti.
3. Scola eventuale liquido rimanente e rimetti la carne nella padella. Aggiungi il formaggio e mescola fino a quando si sarà sciolto. Condisci con condimento italiano e sale/pepe a piacere.
4. Distribuisci il composto di carne nelle foglie di lattuga e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1/2 lattina(e) - 124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1/2 lattina (~540 g) (263g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio con funghi

162 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



funghi
4 cucchiaio, tritata (18g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
timo, essiccato
4 pizzico, macinato (1g)
pane
1 fetta(e) (32g)
formaggio a fette
1/2 fetta (20 g ciasc.) (11g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
 2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
 3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
 4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino con pollo BBQ e coleslaw

1 panino(i) - 258 kcal ● 24g proteine ● 3g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
Affettati di pollo
4 oz (113g)
salsa barbecue
2 cucchiaino (34g)
mix per insalata di cavolo
1/3 tazza (30g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati di pollo
1/2 lbs (227g)
salsa barbecue
4 cucchiaino (68g)
mix per insalata di cavolo
2/3 tazza (60g)

1. Prepara il panino spalmando la salsa barbecue su metà del pane e facendolo con pollo e coleslaw. Copri con l'altra metà del pane. Servi.
-

Cracker

8 cracker(i) - 135 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cracker
8 cracker (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cracker
16 cracker (56g)

1. Buon appetito.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo all'aglio facile

3 oz - 137 kcal ● 20g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/4 cucchiaino (4g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 oz (85g)
pangrattato
1 cucchiaino (7g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Funghi saltati

4 oz di funghi - 95 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
funghi, a fette
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (15mL)
funghi, a fette
1/2 lbs (227g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

burro

1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

burro

2 cucchiaino (9g)

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. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Clementina

4 clementina(e) - 156 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 5g fibre

Dà 4 clementina(e) porzioni

clementine

4 frutto (296g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Club di pollo

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

Dà 1/2 panino(i) porzioni

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)

1. Assembla il panino secondo i tuoi gusti.



Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 1 contenitore porzioni

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

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

Ciotola con pollo, broccoli e patata dolce

286 kcal ● 29g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



broccoli surgelati

1/4 confezione (71g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

paprika

2 pizzico (1g)

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

4 oz (112g)

patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone

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

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Peperoni ripieni di pollo, pesto e quinoa

2 metà peperone(i) - 367 kcal ● 34g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 metà peperone(i) porzioni

peperone

1 medio (119g)

mozzarella grattugiata

4 cucchiaio (22g)

salsa pesto

1/6 vasetto (180 g) (30g)

quinoa, cruda

2 2/3 cucchiaino (9g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

4 oz (113g)

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. Cuocere la quinoa secondo le istruzioni della confezione. Dovrebbe dare circa 1 tazza di quinoa cotta. Mettere da parte.
4. Nel frattempo, accendere il grill del forno e mettere i peperoni sotto il grill per 5 minuti fino a quando la pelle si vescica e si annerisce. Togliere e mettere da parte.
5. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C).
6. In una ciotola media mescolare quinoa, pollo, formaggio e pesto.
7. Quando i peperoni si sono raffreddati, tagliarli a metà e rimuovere i semi.
8. Riempire le metà dei peperoni con il composto di pollo e guarnire con formaggio.
9. Cuocere per 10 minuti. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Posole messicano

302 kcal ● 35g proteine ● 5g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
miscela di spezie chipotle
1/4 cucchiaino (1g)
filetto di maiale, crudo, pulito e tagliato a bocconcini
1/3 lbs (151g)
hominy bianco, non scolato
1/3 lattina (440 g) (146g)
pomodori stufati con peperoni e spezie, non scolato
1/3 lattina (~425 g) (140g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
miscela di spezie chipotle
1/2 cucchiaino (3g)
filetto di maiale, crudo, pulito e tagliato a bocconcini
2/3 lbs (302g)
hominy bianco, non scolato
2/3 lattina (440 g) (293g)
pomodori stufati con peperoni e spezie, non scolato
2/3 lattina (~425 g) (280g)

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.

Chips di tortilla

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



Per singolo pasto:

tortilla chips
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 cucchiainate di pollo.
 7. Servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

337 kcal ● 39g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



olio

3/4 cucchiaio (11mL)

timo, essiccato

1 1/2 pizzico, foglie (0g)

aceto di mele

3/8 cucchiaino (0mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti

3 oz (85g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti

6 oz (168g)

carote, tagliato a fette sottili

3/8 medio (23g)

1. Scalda metà dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il pollo a cubetti con un pizzico di sale e pepe e cuoci fino a quando è completamente cotto e dorato.
 2. Disponi il pollo con le barbabietole a cubetti e le carote a fette. Condisci con il resto dell'olio, l'aceto, il timo e altro sale e pepe a piacere. Servi.
-