# Dieta - Menu: dieta da 80 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

965 kcal 88g proteine (37%) 44g grassi (41%) 42g carboidrati (17%) 11g fibre (5%)

### Colazione

245 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

### Pranzo

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

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

### Cena

355 kcal, 41g proteine, 9g carboidrati netti, 16g grassi

Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

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

## Giorno 2

1016 kcal 85g proteine (34%) 39g grassi (35%) 65g carboidrati (26%) 16g fibre (6%)

### Colazione

245 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 10g grassi

Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Mela
1 mela(e)- 105 kcal

### Pranzo

415 kcal, 31g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Panino da gastronomia con tacchino e hummus
1 panino(i)- 349 kcal

### Cena

355 kcal, 41g proteine, 9g carboidrati netti, 16g grassi

Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

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

## Giorno 3

1050 kcal 81g proteine (31%) 40g grassi (34%) 80g carboidrati (31%) 13g fibre (5%)

### Colazione

215 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi

Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Mini quiche facili
1 quiche (quiche)- 96 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Pranzo

415 kcal, 31g proteine, 35g carboidrati netti, 14g grassi

Insalata mista semplice
68 kcal

Panino da gastronomia con tacchino e hummus
1 panino(i)- 349 kcal

### Cena

420 kcal, 38g proteine, 29g carboidrati netti, 16g grassi

Zuppa all'uovo con pollo
267 kcal

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

---

## Giorno 4

1011 kcal 82g proteine (33%) 43g grassi (38%) 63g carboidrati (25%) 11g fibre (4%)

### Colazione

215 kcal, 12g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi

Pomodorini
12 pomodorini- 42 kcal

Mini quiche facili
1 quiche (quiche)- 96 kcal

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Pranzo

380 kcal, 33g proteine, 17g carboidrati netti, 17g grassi

Insalata mista
61 kcal

Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal

### Cena

420 kcal, 38g proteine, 29g carboidrati netti, 16g grassi

Zuppa all'uovo con pollo
267 kcal

Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal

## Giorno 5

940 kcal 90g proteine (38%) 34g grassi (33%) 56g carboidrati (24%) 12g fibre (5%)

### Colazione

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Pranzo

375 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 20g grassi

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Petto di pollo base
5 1/3 oz- 212 kcal

### Cena

400 kcal, 35g proteine, 38g carboidrati netti, 10g grassi

Pollo teriyaki
4 oz- 190 kcal

Quinoa
1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

---

## Giorno 6

940 kcal 90g proteine (38%) 34g grassi (33%) 56g carboidrati (24%) 12g fibre (5%)

### Colazione

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

### Pranzo

375 kcal, 38g proteine, 6g carboidrati netti, 20g grassi

Piselli sugar snap al burro
161 kcal

Petto di pollo base
5 1/3 oz- 212 kcal

### Cena

400 kcal, 35g proteine, 38g carboidrati netti, 10g grassi

Pollo teriyaki
4 oz- 190 kcal

Quinoa
1 tazza di quinoa cotta- 208 kcal

---

# Giorno 7

997 kcal 110g proteine (44%) 32g grassi (28%) 57g carboidrati (23%) 11g fibre (4%)

## Colazione

170 kcal, 17g proteine, 12g carboidrati netti, 4g grassi

Frullato proteico (latte)
129 kcal

Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

## Pranzo

335 kcal, 54g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
8 oz- 296 kcal

## Cena

490 kcal, 39g proteine, 40g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Kedgeree britannico
271 kcal

Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

# Lista della spesa

## Verdure e prodotti vegetali

- [ ] peperone
  1 medio (119g)
- [ ] pomodori
  6 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (804g)
- [ ] foglie di cavolo riccio (kale)
  2 tazza, tritata (80g)
- [ ] spinaci tritati surgelati
  6 cucchiaio (59g)
- [ ] cipolla
  1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)
- [ ] cetriolo
  1/3 cetriolo (21 cm) (94g)
- [ ] carote
  4 2/3 medio (287g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/4 cuori (125g)
- [ ] cipolla rossa
  1/4 medio (dia. 6,4 cm) (24g)
- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2 2/3 tazza (384g)
- [ ] piselli surgelati
  4 cucchiaio (34g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] mozzarella grattugiata
  4 cucchiaio (22g)
- [ ] uova
  8 2/3 grande (433g)
- [ ] formaggio svizzero
  2 3/4 cucchiaio, grattugiata (18g)
- [ ] latte intero
  3 2/3 tazza(e) (881mL)
- [ ] burro
  2 cucchiaio (27g)

## Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa pesto
  1/6 vasetto (180 g) (30g)
- [ ] brodo di pollo
  3 tazza(e) (mL)

## Cereali e pasta

- [ ] quinoa, cruda
  3/4 tazza (123g)
- [ ] farina 00
  1/8 tazza(e) (16g)

## Grassi e oli

- [ ] olio d'oliva
  1/2 oz (20mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 lbs (97mL)
- [ ] olio
  3/4 oz (23mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] sale
  4 g (4g)
- [ ] pepe nero
  1/4 cucchiaio (1g)
- [ ] peperoncino in polvere
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] basilico fresco
  12 foglie (6g)
- [ ] senape in polvere
  1 1/2 pizzico (0g)
- [ ] pepe al limone
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] curry in polvere
  2 pizzico (1g)

## Altro

- [ ] insalata mista
  4 tazza (120g)
- [ ] olio di sesamo
  1/4 cucchiaio (4mL)
- [ ] salsa teriyaki
  4 cucchiaio (60mL)

## Salsicce e salumi

- [ ] affettati di tacchino
  1/2 lbs (227g)

## Prodotti da forno

- [ ] pane
  1/3 lbs (149g)
- [ ] Panino
  4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] hummus
  4 cucchiaio (60g)

- [ ] riso integrale
  2 cucchiaio (24g)

### Prodotti a base di pollame

- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  3 lbs (1371g)

### Frutta e succhi di frutta

- [ ] mele
  2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- [ ] olive verdi
  12 grande (53g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  1/4 cucchiaio (4mL)

### Prodotti a base di noci e semi

- [ ] mandorle
  3 cucchiaio, a lamelle (20g)

### Pesci e frutti di mare

- [ ] tilapia cruda
  1/4 lbs (126g)
- [ ] merluzzo, crudo
  4 oz (113g)

### Bevande

- [ ] polvere proteica
  1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
- [ ] acqua
  1 1/2 tazza(e) (374mL)

# Ricette

## Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### 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 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.

### Mini quiche facili

1 quiche (quiche) - 96 kcal 6g proteine 5g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**pane**
1/3 fetta (11g)
**senape in polvere**
2/3 pizzico (0g)
**formaggio svizzero**
4 cucchiaino, grattugiata (9g)
**latte intero**
1/8 tazza(e) (20mL)
**uova**
1/3 grande (17g)
**cipolla, tritato finemente**
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**
2/3 fetta (21g)
**senape in polvere**
1 1/3 pizzico (0g)
**formaggio svizzero**
2 2/3 cucchiaio, grattugiata (18g)
**latte intero**
1/6 tazza(e) (40mL)
**uova**
2/3 grande (33g)
**cipolla, tritato finemente**
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (18g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Ungi leggermente gli stampini per muffin (uno per ogni porzione).
2. Ritaglia o taglia il pane a dischi. Metti i dischi sul fondo degli stampini per muffin. Puoi usare avanzi di pane e pressarli insieme alla base dello stampino per sfruttare al massimo ogni fetta. Distribuisci la cipolla e il formaggio grattugiato tra gli stampini.
3. In una ciotola media, unisci il latte, le uova, la senape e un po' di sale e pepe. Dividi il composto tra gli stampini. Le quiche gonfieranno, quindi lascia un po' di spazio in cima.
4. Cuoci per 20 minuti, o finché uno stecchino inserito al centro di una quiche non esce pulito.

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal 4g proteine 4g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

**latte intero**
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Frullato proteico (latte)

129 kcal 16g proteine 4g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**latte intero**
1/2 tazza(e) (120mL)
**polvere proteica**
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**
1 1/2 tazza(e) (360mL)
**polvere proteica**
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

### Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal 1g proteine 0g grassi 6g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

**carote**
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 3 pasti:

**carote**
4 1/2 medio (275g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

# Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

## 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.

## Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### 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 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

### Panino da gastronomia con tacchino e hummus

1 panino(i) - 349 kcal 30g proteine 9g grassi 31g carboidrati 7g fibre

Per singolo pasto:

**affettati di tacchino**
4 oz (113g)
**pane**
2 fetta(e) (64g)
**hummus**
2 cucchiaio (30g)
**pomodori**
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
**insalata mista**
1/2 tazza (15g)
**olio**
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di tacchino**
1/2 lbs (227g)
**pane**
4 fetta(e) (128g)
**hummus**
4 cucchiaio (60g)
**pomodori**
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
**insalata mista**
1 tazza (30g)
**olio**
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Assembla il panino disponendo il tacchino, i pomodori e le foglie miste sopra la fetta di pane inferiore. Condisci i pomodori e le verdure irrorandoli con un filo d'olio e aggiungendo un po' di sale/pepe.
2. Spalma l'hummus sulla fetta di pane superiore, chiudi il panino e servi.

# Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 4

## Insalata mista

61 kcal 2g proteine 2g grassi 5g carboidrati 3g fibre

**condimento per insalata**
1/2 cucchiaio (8mL)
**cetriolo, affettato o a dadini**
1/8 cetriolo (21 cm) (19g)
**carote, pelato e grattugiato o affettato**
1/4 piccolo (14 cm) (13g)
**lattuga romana (romaine), sminuzzato**
1/4 cuori (125g)
**pomodori, a dadini**
1/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (23g)
**cipolla rossa, affettato**
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

## Tilapia impanata alle mandorle

4 1/2 oz - 318 kcal 31g proteine 15g grassi 12g carboidrati 3g fibre

Dà 4 1/2 oz porzioni

**mandorle**
3 cucchiaio, a lamelle (20g)
**tilapia cruda**
1/4 lbs (126g)
**farina 00**
1/8 tazza(e) (16g)
**sale**
3/4 pizzico (0g)
**olio d'oliva**
1 cucchiaino (6mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

## Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Piselli sugar snap al burro

161 kcal 4g proteine 11g grassi 6g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

**pepe nero**
3/4 pizzico (0g)
**sale**
3/4 pizzico (0g)
**burro**
1 cucchiaio (14g)
**piselli sugar snap surgelati**
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**
1 1/2 pizzico (0g)
**sale**
1 1/2 pizzico (1g)
**burro**
2 cucchiaio (27g)
**piselli sugar snap surgelati**
2 tazza (288g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

### Petto di pollo base

5 1/3 oz - 212 kcal 34g proteine 9g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
1/3 lbs (149g)
**olio**
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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 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.

### Petto di pollo al limone e pepe

8 oz - 296 kcal 51g proteine 9g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 8 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
1/2 lbs (224g)
**olio d'oliva**
1/4 cucchiaio (4mL)
**pepe al limone**
1/2 cucchiaio (3g)

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.

## Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal 40g proteine 12g grassi 4g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

**pomodori**
6 pomodorini (102g)
**olio d'oliva**
1 cucchiaino (5mL)
**sale**
2 pizzico (2g)
**olive verdi**
6 grande (26g)
**pepe nero**
2 pizzico (0g)
**peperoncino in polvere**
1 cucchiaino (3g)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
6 oz (170g)
**basilico fresco, sminuzzato**
6 foglie (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**
12 pomodorini (204g)
**olio d'oliva**
2 cucchiaino (10mL)
**sale**
4 pizzico (3g)
**olive verdi**
12 grande (53g)
**pepe nero**
4 pizzico (0g)
**peperoncino in polvere**
2 cucchiaino (5g)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**
3/4 lbs (340g)
**basilico fresco, sminuzzato**
12 foglie (6g)

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.

### 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 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Zuppa all'uovo con pollo

267 kcal 32g proteine 14g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**olio di sesamo**
3/8 cucchiaino (2mL)
**salsa di soia (tamari)**
3/8 cucchiaino (2mL)
**uova**
1 1/2 grande (75g)
**brodo di pollo**
1 1/2 tazza(e) (mL)
**olio**
3/8 cucchiaino (2mL)
**spinaci tritati surgelati**
3 cucchiaio (29g)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a bocconcini**
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio di sesamo**
1/4 cucchiaio (4mL)
**salsa di soia (tamari)**
1/4 cucchiaio (4mL)
**uova**
3 grande (150g)
**brodo di pollo**
3 tazza(e) (mL)
**olio**
1/4 cucchiaio (4mL)
**spinaci tritati surgelati**
6 cucchiaio (59g)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a bocconcini**
6 oz (170g)

1. Aggiungi l'olio (nota: non l'olio di sesamo) sul fondo di una pentola a fuoco medio. Aggiungi il pollo e cuoci fino a quando sarà dorato e ben cotto.
2. Aggiungi il brodo, la salsa di soia e l'olio di sesamo nella pentola e porta a ebollizione. Nel frattempo sbatti le uova in una tazza e tienile da parte.
3. Aggiungi gli spinaci surgelati e cuoci fino a quando si saranno ammorbiditi. Riporta a ebollizione.
4. Mescola delicatamente mentre versi lentamente le uova. Cuoci per circa 1-2 minuti.
5. Regola di sale/pepe a piacere e servi.

### Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal 5g proteine 2g grassi 26g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

**Panino**
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino**
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

## Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Pollo teriyaki

4 oz - 190 kcal 27g proteine 6g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

**olio**
1/4 cucchiaio (4mL)
**salsa teriyaki**
2 cucchiaio (30mL)
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti**
4 oz (112g)

Per tutti i 2 pasti:

**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)

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.

### Quinoa

1 tazza di quinoa cotta - 208 kcal 8g proteine 3g grassi 32g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

**acqua**
2/3 tazza(e) (158mL)
**quinoa, cruda**
1/3 tazza (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**
1 1/3 tazza(e) (316mL)
**quinoa, cruda**
2/3 tazza (113g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione della quinoa se differiscono da quelle indicate di seguito)
2. Sciacqua la quinoa in un colino a maglie fini.
3. Metti quinoa e acqua in una pentola e porta a ebollizione a fuoco alto.
4. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire per 10-20 minuti o finché la quinoa è morbida.
5. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per circa 5 minuti, poi sgrana con una forchetta.
6. Sentiti libero di insaporire la quinoa con erbe o spezie che si abbinino al piatto principale.

## Cena 4

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.

### Kedgeree britannico

271 kcal 30g proteine 6g grassi 21g carboidrati 3g fibre

**riso integrale**
2 cucchiaio (24g)
**acqua**
1/4 tazza(e) (59mL)
**uova**
1 grande (50g)
**curry in polvere**
2 pizzico (1g)
**piselli surgelati**
4 cucchiaio (34g)
**merluzzo, crudo, tagliato a piccoli pezzi**
4 oz (113g)

1. Cuoci il riso con l'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.\r\nFai le uova sode: metti le uova in un pentolino e coprile con acqua fredda. Porta a ebollizione. Fai bollire per 8-10 minuti poi trasferisci in una ciotola con acqua fredda. Quando sono abbastanza fredde da poterle maneggiare, sbucciale e tagliale in quarti. Metti da parte.\r\nMetti pezzi di pesce in una padella ampia e aggiungi un piccolo spruzzo d'acqua. Fai sobbollire per 3-4 minuti finché il pesce diventa opaco. Scola l'eventuale liquido in eccesso.\r\nAggiungi riso cotto, piselli, curry in polvere e un po' di sale e pepe nella padella con il pesce. Riscalda mescolando delicatamente per 2-3 minuti finché tutto è caldo.\r\nAggiusta di sale e pepe e completa con le uova. Servi.

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal 8g proteine 8g grassi 12g carboidrati 0g fibre

Dà 1 tazza(e) porzioni

**latte intero**
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.