

# Dieta - Menu dieta da 60 g di carboidrati



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** 1563 kcal ● 81g proteine (21%) ● 104g grassi (60%) ● 53g carboidrati (14%) ● 23g fibre (6%)

## Colazione

290 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

## Snack

260 kcal, 5g proteine, 6g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Fragole e panna**  
153 kcal

## Pranzo

535 kcal, 12g proteine, 5g carboidrati netti, 47g grassi



**Tacos di formaggio e guacamole**  
1 taco/i- 175 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Avocado**  
176 kcal

## Cena

480 kcal, 38g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi



**Bracioline di maiale al chipotle e miele**  
309 kcal



**Verdure miste**  
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

**Giorno 2** 1496 kcal ● 96g proteine (26%) ● 92g grassi (56%) ● 54g carboidrati (14%) ● 16g fibre (4%)

## Colazione

290 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

## Snack

260 kcal, 5g proteine, 6g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Fragole e panna**  
153 kcal

## Pranzo

465 kcal, 27g proteine, 6g carboidrati netti, 35g grassi



**Tacos di prosciutto**  
2 taco di prosciutto- 237 kcal



**Formaggio**  
2 oz- 229 kcal

## Cena

480 kcal, 38g proteine, 28g carboidrati netti, 19g grassi



**Bracioline di maiale al chipotle e miele**  
309 kcal



**Verdure miste**  
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

## Giorno 3

1521 kcal ● 91g proteine (24%) ● 97g grassi (58%) ● 55g carboidrati (15%) ● 15g fibre (4%)

### Colazione

290 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 14g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

260 kcal, 5g proteine, 6g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Fragole e panna**  
153 kcal

### Pranzo

455 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 28g grassi



**Involentino di lattuga con tacchino e avocado**  
1 wrap(i)- 390 kcal



**Fragole**  
1 1/4 tazza(e)- 65 kcal

### Cena

515 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 32g grassi



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



**Nettarina**  
1 nettarina(e)- 70 kcal

## Giorno 4

1506 kcal ● 131g proteine (35%) ● 77g grassi (46%) ● 53g carboidrati (14%) ● 19g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Snack

185 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 11g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Pranzo

510 kcal, 33g proteine, 6g carboidrati netti, 34g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
199 kcal



**Cosce di pollo Buffalo**  
5 1/3 oz- 311 kcal

### Cena

555 kcal, 67g proteine, 37g carboidrati netti, 13g grassi



**Pollo teriyaki**  
8 oz- 380 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal

## Giorno 5

1477 kcal ● 119g proteine (32%) ● 84g grassi (51%) ● 46g carboidrati (12%) ● 15g fibre (4%)

### Colazione

255 kcal, 17g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova strapazzate con verdure e bacon**  
256 kcal

### Pranzo

500 kcal, 23g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



**Semi di girasole**  
240 kcal



**BLT con bun di lattuga**  
1 panino(i)- 259 kcal

### Snack

185 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 11g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Pomodorini**  
6 pomodorini- 21 kcal

### Cena

535 kcal, 65g proteine, 31g carboidrati netti, 13g grassi



**Pollo Southwest**  
8 oz- 362 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal

## Giorno 6

1483 kcal ● 81g proteine (22%) ● 108g grassi (66%) ● 31g carboidrati (8%) ● 16g fibre (4%)

### Colazione

335 kcal, 7g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



**Pomodorini**  
12 pomodorini- 42 kcal



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal

### Snack

150 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Pranzo

500 kcal, 23g proteine, 4g carboidrati netti, 41g grassi



**Semi di girasole**  
240 kcal



**BLT con bun di lattuga**  
1 panino(i)- 259 kcal

### Cena

495 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 32g grassi



**Bocconcini di bistecca**  
6 oz- 422 kcal



**Verdure miste**  
3/4 tazza(e)- 73 kcal

## Giorno 7

1478 kcal ● 113g proteine (30%) ● 86g grassi (52%) ● 50g carboidrati (14%) ● 14g fibre (4%)

### Colazione

335 kcal, 7g proteine, 14g carboidrati netti, 25g grassi



#### Pomodorini

12 pomodorini- 42 kcal



#### Cioccolato fondente

2 quadretto(i)- 120 kcal



#### Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal

### Snack

150 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 10g grassi



#### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



#### Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

### Pranzo

495 kcal, 54g proteine, 24g carboidrati netti, 19g grassi



#### Petto di pollo al balsamico

8 oz- 316 kcal



#### Patate arrosto

178 kcal

### Cena

495 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 32g grassi



#### Bocconcini di bistecca

6 oz- 422 kcal



#### Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal

---

## Latticini e prodotti a base di uova

- ghee  
2 cucchiaino (9g)
- uova  
14 grande (700g)
- formaggio cheddar  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
- panna da montare (heavy cream)  
1/2 tazza (120mL)
- formaggio  
2 3/4 oz (78g)
- formaggio a fette  
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
- formaggio provolone  
1 fetta(e) (28g)
- formaggino a bastoncino  
4 stecca (112g)
- burro  
3/4 cucchiaio (11g)

## Prodotti a base di maiale

- bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude  
10 oz (283g)
- bacon cotto  
8 fetta(e) (80g)

## Dolci

- miele  
2 cucchiaino (14g)
- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- miscela di spezie chipotle  
4 pizzico (1g)
- sale  
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe nero  
1 pizzico, macinato (0g)
- miscela per taco  
1/2 cucchiaio (4g)
- aglio in polvere  
1/2 pizzico (0g)
- cipolla in polvere  
1/4 pizzico (0g)

## Bevande

## Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- guacamole, confezionata  
6 cucchiaio (93g)
- miscela di erbe italiane  
4 pizzico (2g)
- salsa teriyaki  
4 cucchiaio (60mL)
- cosce di pollo con pelle  
1/3 lbs (151g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
4 cucchiaio, metà (25g)
- noci miste  
6 cucchiaio (50g)
- semi di girasole  
2 2/3 oz (76g)
- noci  
1/2 tazza, senza guscio (50g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
3/4 avocado (151g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (3mL)
- fragole  
5/6 pinta (305g)
- nectarine  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
2 fetta (46g)
- affettati di tacchino  
4 oz (113g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
2 cucchiaio (36g)
- salsa Frank's Red Hot  
1 cucchiaio (14mL)

## Prodotti a base di manzo

**acqua**  
2 tazza (499mL)

**sirloin crudo**  
1 lbs (453g)

### Grassi e oli

**olio**  
2 1/2 oz (74mL)

**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)

**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (31mL)

### Prodotti a base di pollame

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 1/2 lbs (675g)

### Legumi e prodotti a base di legumi

**lenticchie crude**  
1/2 tazza (96g)

### Verdure e prodotti vegetali

**verdure miste surgelate**  
5 tazza (675g)

**lattuga romana (romaine)**  
1/8 testa (40g)

**pomodori**  
6 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (732g)

**peperone**  
2 grande (342g)

**cipolla**  
7/8 medio (dia. 6,4 cm) (95g)

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
10 oz (284g)

**aglio**  
3 1/2 spicchio(i) (10g)

**lattuga iceberg**  
4 fetta(e) (140g)

**sottaceti**  
2 spiedino (70g)

**sedano crudo**  
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

**patate rosse**  
3/4 patata media ( $\emptyset$  5,5–8,5 cm) (160g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

3 contenitore (510g)

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

### 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 3 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Uova strapazzate con verdure e bacon

256 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
2 cucchiaio, tritata (20g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**peperone**  
1/2 tazza, tritata (75g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
1 fetta(e) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
4 cucchiaio, tritata (40g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**peperone**  
1 tazza, tritata (149g)  
**bacon cotto, cotto e tritato**  
2 fetta(e) (20g)

1. Sbatti le uova con cipolle, peperoni, bacon e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova cominciano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a che le uova non sono consistenti e non rimane uovo liquido.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

## Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Tacos di formaggio e guacamole

1 taco/i - 175 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 taco/i porzioni

#### formaggio cheddar

4 cucchiaino, grattugiata (28g)

#### guacamole, confezionata

2 cucchiaino (31g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

### Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

#### noci pecan

4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Tacos di prosciutto

2 taco di prosciutto - 237 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 taco di prosciutto porzioni

**affettati di prosciutto**  
2 fetta (46g)  
**guacamole, confezionata**  
4 cucchiaio (62g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
2 cucchiaio (36g)  
**formaggio**  
2 cucchiaio, grattugiato (14g)

1. Usare la carta stagnola per sollevare il prosciutto e dargli la forma di una conchiglia da taco.
2. Grigliare nel forno per qualche minuto fino a renderlo croccante. Potrebbero sembrare un po' molli, ma una volta che si raffreddano per qualche minuto si induriranno.
3. Aggiungere guacamole, salsa e formaggio nelle "conchiglie".
4. Servire.

---

### Formaggio

2 oz - 229 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz porzioni

**formaggio**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Involentino di lattuga con tacchino e avocado

1 wrap(i) - 390 kcal ● 25g proteine ● 28g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

**affettati di tacchino**

4 oz (113g)

**lattuga romana (romaine)**

1 foglia esterna (28g)

**pomodori**

2 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (40g)

**formaggio a fette**

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

**maionese**

1 cucchiaio (15mL)

**avocado, a fette**

1/4 avocado (50g)

1. Spalma la maionese all'interno della foglia.
2. Metti tacchino, avocado, formaggio e pomodoro sulla maionese.
3. Avvolgi la foglia. Servi.

---

### Fragole

1 1/4 tazza(e) - 65 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

**fragole**

1 1/4 tazza, intera (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Cavolo collard all'aglio

199 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



#### **cavolo collard (cavolo da costa)**

10 oz (284g)

#### **olio**

2 cucchiaino (9mL)

#### **sale**

1 1/4 pizzico (1g)

#### **aglio, tritato**

2 spicchio(i) (6g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

---

### Cosce di pollo Buffalo

5 1/3 oz - 311 kcal ● 24g proteine ● 24g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

**salsa Frank's Red Hot**

2 2/3 cucchiaino (13mL)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**sale**

2/3 pizzico (1g)

**pepe nero**

2/3 pizzico, macinato (0g)

**cosce di pollo con pelle**

1/3 lbs (151g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### BLT con bun di lattuga

1 panino(i) - 259 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga iceberg**  
2 fetta(e) (70g)  
**bacon cotto**  
3 fetta(e) (30g)  
**maionese**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori**  
2 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(40g)  
**sottaceti**  
1 spiedino (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga iceberg**  
4 fetta(e) (140g)  
**bacon cotto**  
6 fetta(e) (60g)  
**maionese**  
2 cucchiaio (30mL)  
**pomodori**  
4 fetta, media (≈0,6 cm spessa)  
(80g)  
**sottaceti**  
2 spiedino (70g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo, tagliare due bordi arrotondati della lattuga iceberg per ottenere le due parti del "bun".\r\nSpalmare la maionese sulla fetta superiore di lattuga.\r\nAggiungere il bacon cotto, i pomodori e i sottaceti sulla fetta inferiore di lattuga e coprire con l'altra fetta.

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (227g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**miscela di erbe italiane**  
2 pizzico (1g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.\r\nScalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

### Patate arrosto

178 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 3g fibre



**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**aglio in polvere**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/4 pizzico, macinato (0g)  
**cipolla in polvere**  
1/4 pizzico (0g)  
**patate rosse, tagliato a cubetti**  
3/4 patata media (Ø 5,5–8,5 cm)  
(160g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (230°C).
2. In una ciotola capiente, mescolare le patate con l'olio e le spezie. Distribuire le patate sul fondo della teglia preparata.
3. Cuocere per 25-30 minuti, o fino a quando le patate sono tenere. Mescolare le patate una volta dopo circa 15 minuti di cottura in modo che si dorino da tutti i lati.
4. Servire calde.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci miste**  
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Fragole e panna

153 kcal ● 1g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**  
4 cucchiaio, affettata (42g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)

Per tutti i 3 pasti:

**fragole**  
3/4 tazza, affettata (125g)  
**panna da montare (heavy cream)**  
1/2 tazza (120mL)

1. Metti le fragole in una ciotola e versa la panna sopra. Puoi anche montare la panna prima, se preferisci.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
- 

### 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 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Bracirole di maiale al chipotle e miele

309 kcal ● 31g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**ghee**  
1 cucchiaino (5g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
5 oz (142g)  
**miele**  
1 cucchiaino (7g)  
**miscela di spezie chipotle**  
2 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**ghee**  
2 cucchiaino (9g)  
**bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude**  
10 oz (283g)  
**miele**  
2 cucchiaino (14g)  
**miscela di spezie chipotle**  
4 pizzico (1g)  
**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Asciuga le bracirole di maiale e condisci con un po' di sale e pepe. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le bracirole 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 bracirole e nappale con la salsa chipotle e miele. Servi.

### Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**  
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**  
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### 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.

### Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 nettarina(e) porzioni

**nectarine, denocciolato**

1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Pollo teriyaki

8 oz - 380 kcal ● 55g proteine ● 13g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

**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.

---

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

4 cucchiaio (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
  2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pollo Southwest

8 oz - 362 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 8 oz porzioni

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**miscela per taco**

1/2 cucchiaino (4g)

**formaggio**

1 cucchiaino, grattugiato (7g)

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

1/2 lbs (224g)

**peperone, tagliato a strisce**

1 medio (119g)

1. Strofinare il condimento per taco uniformemente su tutti i lati del pollo. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il pollo alla padella e cuocere per circa 6-10 minuti per lato o fino a completa cottura. Rimuovere e mettere da parte. Aggiungere i peperoni affettati nella padella e cuocere per circa 5 minuti fino a quando si ammorbidiscono. Impiattare i peperoni e il pollo, spolverare con formaggio sopra e servire.

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquato**

4 cucchiaino (48g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bocconcini di bistecca

6 oz - 422 kcal ● 35g proteine ● 31g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**sirloin crudo**

6 oz (170g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**aglio, a dadini**

3/4 spicchio(i) (2g)

**burro, a temperatura ambiente**

1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**sirloin crudo**

3/4 lbs (340g)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**aglio, a dadini**

1 1/2 spicchio(i) (5g)

**burro, a temperatura ambiente**

3/4 cucchiaio (11g)

1. In una piccola ciotola, ammorbidisci burro e aglio insieme fino a ottenere una crema. Metti da parte.
  2. Taglia la bistecca a cubetti da 2,5 cm e condisci con un pizzico di sale e pepe.
  3. Scalda la padella con l'olio. Una volta calda, aggiungi i cubetti di bistecca e lasciali cuocere per circa 3 minuti senza mescolare in modo che si formi una buona crosticina. Trascorsi i primi minuti, mescola e continua la cottura per altri 3-5 minuti fino al grado di cottura desiderato.
  4. Quando la bistecca è quasi pronta, riduci il fuoco al minimo e aggiungi il burro all'aglio. Lascia sciogliere e mescola per ricoprire i bocconcini. Servi.
- 

### Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-