

# Dieta - Menu dieta da 80 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

1462 kcal ● 78g proteine (21%) ● 96g grassi (59%) ● 56g carboidrati (15%) ● 16g fibre (4%)

### Colazione

275 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

203 kcal

### Snack

195 kcal, 5g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

### Pranzo

460 kcal, 15g proteine, 18g carboidrati netti, 34g grassi



**Panino al formaggio grigliato**

1/2 panino(i)- 248 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Pomodorini**

9 pomodorini- 32 kcal

### Cena

525 kcal, 40g proteine, 4g carboidrati netti, 38g grassi



**Cavoletti di Bruxelles arrosto**

58 kcal



**Bocconcini di bistecca**

6 2/3 oz- 469 kcal

## Giorno 2

1464 kcal ● 68g proteine (19%) ● 91g grassi (56%) ● 71g carboidrati (19%) ● 22g fibre (6%)

### Colazione

275 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

203 kcal

### Snack

195 kcal, 5g proteine, 22g carboidrati netti, 7g grassi



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

### Pranzo

480 kcal, 31g proteine, 20g carboidrati netti, 29g grassi



**Cracker**

5 1/3 cracker(i)- 90 kcal



**Insalata Cobb semplice**

390 kcal

### Cena

510 kcal, 14g proteine, 17g carboidrati netti, 38g grassi



**Ripieno di salsiccia e mele**

281 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

230 kcal

## Giorno 3

1462 kcal ● 111g proteine (30%) ● 81g grassi (50%) ● 60g carboidrati (16%) ● 13g fibre (3%)

### Colazione

275 kcal, 18g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**

203 kcal

### Snack

210 kcal, 6g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**

1/2 bagel(i)- 120 kcal

### Pranzo

460 kcal, 36g proteine, 11g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci miste**

1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Club di prosciutto in involtino di lattuga**

1 1/2 wrap(i)- 351 kcal

### Cena

520 kcal, 52g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Pollo al ranch**

8 oz- 461 kcal

## Giorno 4

1479 kcal ● 110g proteine (30%) ● 81g grassi (50%) ● 62g carboidrati (17%) ● 14g fibre (4%)

### Colazione

295 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Pomodorini**

6 pomodorini- 21 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal



**Pane tostato con burro**

1 fetta(e)- 114 kcal

### Snack

210 kcal, 6g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**

1/2 bagel(i)- 120 kcal

### Pranzo

460 kcal, 36g proteine, 11g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci miste**

1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Club di prosciutto in involtino di lattuga**

1 1/2 wrap(i)- 351 kcal

### Cena

520 kcal, 52g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



**Succo di frutta**

1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Pollo al ranch**

8 oz- 461 kcal

## Giorno 5

1506 kcal ● 105g proteine (28%) ● 80g grassi (48%) ● 72g carboidrati (19%) ● 19g fibre (5%)

### Colazione

295 kcal, 17g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



**Pomodori**  
6 pomodorini- 21 kcal



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



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

### Snack

210 kcal, 6g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**  
1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 120 kcal

### Pranzo

505 kcal, 28g proteine, 32g carboidrati netti, 25g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
115 kcal



**Taco di pesce**  
1 tortilla(e)- 389 kcal

### Cena

500 kcal, 54g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi



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



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
204 kcal

## Giorno 6

1442 kcal ● 117g proteine (32%) ● 82g grassi (51%) ● 47g carboidrati (13%) ● 12g fibre (3%)

### Colazione

215 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



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

### Snack

190 kcal, 18g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi



**Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci**  
3 tasca/e- 158 kcal



**Pomodori**  
9 pomodorini- 32 kcal

### Pranzo

540 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 32g grassi



**Club di prosciutto e formaggio in wrap**  
1 wrap(i)- 422 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

### Cena

500 kcal, 54g proteine, 7g carboidrati netti, 27g grassi



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



**Spaghetti di zucchine all'aglio**  
204 kcal

## Giorno 7

1471 kcal ● 131g proteine (36%) ● 77g grassi (47%) ● 52g carboidrati (14%) ● 11g fibre (3%)

### Colazione

215 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal

### Snack

190 kcal, 18g proteine, 5g carboidrati netti, 10g grassi



**Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci**

3 tasca/e- 158 kcal



**Pomodorini**

9 pomodorini- 32 kcal

### Pranzo

540 kcal, 28g proteine, 28g carboidrati netti, 32g grassi



**Club di prosciutto e formaggio in wrap**

1 wrap(i)- 422 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**

117 kcal

### Cena

530 kcal, 68g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi



**Petto di pollo base**

10 2/3 oz- 423 kcal



**Patate dolci arrosto al rosmarino**

105 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- mele  
2 media (Ø 7,5 cm) (387g)
- avocado  
2 1/4 avocado (452g)
- limone  
3/4 piccolo (44g)
- succo di frutta  
8 fl oz (240mL)
- lime  
1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)
- succo di lime  
1 cucchiaio (15mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 oz (28g)
- noci pecan  
1 oz (29g)
- noci  
6 cucchiaio, senza guscio (38g)
- noci miste  
4 cucchiaio (34g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
4 pizzico (3g)
- pepe nero  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- aceto balsamico  
1 cucchiaio (15mL)
- rosmarino, essiccato  
1 1/2 g (1g)
- dijon  
1 1/2 cucchiaio (23g)
- condimento Cajun  
2 cucchiaino (5g)
- pepe al limone  
1 cucchiaio (7g)
- aglio in polvere  
2 pizzico (1g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles  
2 oz (57g)
- aglio  
2 spicchio(i) (6g)
- pomodori  
9 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1202g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1/2 lbs (248g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
4 cucchiaio (57mL)
- olio  
1 1/2 oz (48mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaio (31mL)
- condimento ranch  
4 cucchiaio (60mL)
- maionese  
2 cucchiaio (30mL)

## Prodotti a base di manzo

- sirloin crudo  
6 3/4 oz (189g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/4 stecca (33g)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- uova  
17 medio (744g)
- formaggio a fette  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
- formaggio erborinato (blue cheese)  
4 cucchiaio, sbriciolata, non pressata (34g)
- formaggio  
10 cucchiaio, grattugiato (70g)

## Bevande

- acqua  
1/2 tazza (135mL)

## Prodotti da forno

- pane  
3 fetta (96g)
- cracker  
5 1/3 cracker (19g)
- ripieno di pane di mais, condito  
3/4 oz (21g)
- bagel  
1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)
- tortillas di farina  
3 tortilla (Ø ~18-20 cm) (147g)

## Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto  
1 3/4 lbs (790g)

- lattuga romana (romaine)**  
3/8 testa (237g)
- cipolla**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (123g)
- cavolo**  
2 cucchiaio, grattugiata (9g)
- zucchine**  
2 1/2 medio (490g)
- spinaci freschi**  
30 foglie (30g)
- patate dolci**  
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

- salsiccia di maiale, cruda**  
2 oz (57g)

### **Zuppe, salse e sughi**

- brodo di pollo**  
1/6 tazza(e) (mL)

### **Prodotti a base di pollame**

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
2 2/3 lbs (1195g)

### **Altro**

- preparato per condimento ranch**  
1/2 bustina (30 g) (14g)

### **Pesci e frutti di mare**

- merluzzo, crudo**  
1 filetto/i 115 g (113g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### 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 3 pasti:

#### latte intero

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### acqua

3 cucchiaino (45mL)

#### aceto balsamico

1 cucchiaino (5mL)

#### rosmarino, essiccato

2 pizzico (0g)

#### pomodori

1/2 tazza, tritata (90g)

#### uova

2 grande (100g)

#### foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 3 pasti:

#### olio

1/2 cucchiaino (8mL)

#### acqua

1/2 tazza (135mL)

#### aceto balsamico

1 cucchiaino (15mL)

#### rosmarino, essiccato

1/4 cucchiaino (1g)

#### pomodori

1 1/2 tazza, tritata (270g)

#### uova

6 grande (300g)

#### foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Pomodorini

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



Per singolo pasto:

**pomodorini**  
6 pomodorini (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodorini**  
12 pomodorini (204g)

1. Sciacqua i pomodorini, rimuovi eventuali piccioli 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 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.

### 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.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.
- 

### 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.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Panino al formaggio grigliato

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



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**

1 fetta (32g)

**burro**

1/2 cucchiaino (7g)

**formaggio a fette**

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

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

---

### 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.

### Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 pomodorini porzioni

**pomodori**

9 pomodorini (153g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Cracker

5 1/3 cracker(i) - 90 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 5 1/3 cracker(i) porzioni

**cracker**  
5 1/3 cracker (19g)

1. Buon appetito.

### Insalata Cobb semplice

390 kcal ● 29g proteine ● 25g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



**lattuga romana (romaine)**  
3 tazza grattugiata (141g)  
**formaggio erborinato (blue cheese)**  
4 cucchiaio, sbriciolata, non pressata (34g)  
**pomodori**  
4 cucchiaio di pomodorini (37g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**affettati di prosciutto, sminuzzato**  
3 oz (85g)  
**uova, sodo e tagliato in quarti**  
1 medio (44g)

1. Mescola gli ingredienti in una ciotola capiente.
2. Condisci al momento di servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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 2 pasti:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Club di prosciutto in involtino di lattuga

1 1/2 wrap(i) - 351 kcal ● 32g proteine ● 17g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**dijon**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 foglia esterna (42g)  
**affettati di prosciutto**  
6 oz (170g)  
**cipolla**  
6 fette sottili (54g)  
**pomodori**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)  
**avocado, a fette**  
3/8 avocado (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**dijon**  
1 1/2 cucchiaino (23g)  
**lattuga romana (romaine)**  
3 foglia esterna (84g)  
**affettati di prosciutto**  
3/4 lbs (340g)  
**cipolla**  
12 fette sottili (108g)  
**pomodori**  
6 fetta/e sottili/piccole (90g)  
**avocado, a fette**  
3/4 avocado (151g)

1. Spalma la Dijon all'interno della foglia di lattuga.
2. Metti prosciutto, pomodoro, cipolla e avocado sulla mostarda.
3. Avvolgi la foglia. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/4 mazzo (43g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)  
**limone, spremuto**  
1/4 piccolo (15g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Taco di pesce

1 tortilla(e) - 389 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 tortilla(e) porzioni

**merluzzo, crudo**

1 filetto/i 115 g (113g)

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**lime**

1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)

**condimento Cajun**

2 cucchiaino (5g)

**cavolo**

2 cucchiaio, grattugiata (9g)

**tortillas di farina**

1 tortilla (Ø ~18-20 cm) (49g)

**avocado, passato**

1/4 avocado (50g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzzare una teglia con spray antiaderente.
3. Spennellare il pesce con olio su tutti i lati e cospargere il condimento cajun su tutta la superficie.
4. Mettere sulla teglia e cuocere per 12-15 minuti.
5. Nel frattempo schiacciare un avocado e aggiungere un po' di succo di lime e sale/pepe a piacere.
6. Scaldare una tortilla in una padella o nel microonde.
7. Quando il pesce è pronto, trasferirlo nella tortilla e guarnire con avocado, cavolo e una fetta di lime.
8. Servire.
9. Per gli avanzi: conservare il pesce avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscaldare e assemblare il taco.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Club di prosciutto e formaggio in wrap

1 wrap(i) - 422 kcal ● 27g proteine ● 23g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**maionese**

1 cucchiaio (15mL)

**lattuga romana (romaine)**

1 foglia interna (6g)

**affettati di prosciutto**

4 oz (113g)

**tortillas di farina**

1 tortilla (Ø ~18-20 cm) (49g)

**pomodori**

2 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (40g)

**formaggio**

2 cucchiaio, grattugiato (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**maionese**

2 cucchiaio (30mL)

**lattuga romana (romaine)**

2 foglia interna (12g)

**affettati di prosciutto**

1/2 lbs (227g)

**tortillas di farina**

2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (98g)

**pomodori**

4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)

**formaggio**

4 cucchiaio, grattugiato (28g)

1. Prepara il wrap secondo i tuoi gusti.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaino, tritato (8g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**aglio in polvere**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**avocado, a cubetti**  
1/4 avocado (50g)  
**pomodori, a dadini**  
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaino, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**

2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci**

6 cucchiaio, senza guscio (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**

1/4 cucchiaio (4g)

**bagel**

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 3 pasti:

**burro**

3/4 cucchiaio (11g)

**bagel**

1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
  2. Spalma il burro.
  3. Buon appetito.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Tasche di prosciutto, formaggio e spinaci

3 tasca/e - 158 kcal ● 17g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**affettati di prosciutto**

3 fetta (69g)

**formaggio**

3 cucchiaio, grattugiato (21g)

**spinaci freschi**

15 foglie (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**affettati di prosciutto**

6 fetta (138g)

**formaggio**

6 cucchiaio, grattugiato (42g)

**spinaci freschi**

30 foglie (30g)

1. Distendi una fetta di prosciutto.
  2. Metti un cucchiaio di formaggio e circa 5 foglie di spinaci su metà della fetta.
  3. Piega l'altra metà sopra.
  4. Puoi mangiarla così com'è, oppure scaldare una padella e friggere ogni lato della tasca per un minuto o due finché non è calda e leggermente dorata.
- 

### Pomodorini

9 pomodorini - 32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pomodori**

9 pomodorini (153g)

Per tutti i 2 pasti:

**pomodori**

18 pomodorini (306g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Cavoletti di Bruxelles arrosto

58 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



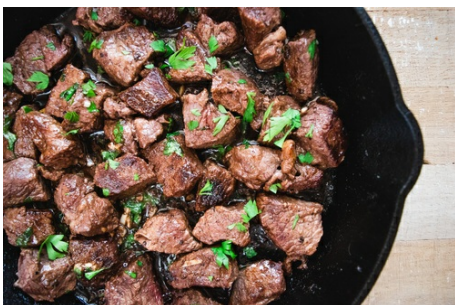
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/3 pizzico, macinato (0g)  
**cavolini di Bruxelles**  
2 oz (57g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Per preparare i cavoletti di Bruxelles, tagliare le estremità scure e rimuovere eventuali foglie esterne gialle.
3. In una ciotola media, mescolarli con l'olio, il sale e il pepe fino a quando sono ben conditi.
4. Distribuirli in modo uniforme su una teglia e arrostiti per circa 30-35 minuti fino a quando sono teneri all'interno. Controllare durante la cottura e scuotere la teglia di tanto in tanto in modo che si dorino in modo uniforme.
5. Togliere dal forno e servire.

---

### Bocconcini di bistecca

6 2/3 oz - 469 kcal ● 39g proteine ● 35g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 oz porzioni

**sirloin crudo**  
6 2/3 oz (189g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**aglio, a dadini**  
5/6 spicchio(i) (3g)  
**burro, a temperatura ambiente**  
1 1/4 cucchiaino (6g)

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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Ripieno di salsiccia e mele

281 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



**noci pecan**  
2 cucchiaino, tritata (5g)  
**salsiccia di maiale, cruda**  
2 oz (57g)  
**brodo di pollo**  
1/6 tazza(e) (mL)  
**ripieno di pane di mais, condito**  
3/4 oz (21g)  
**mele, tritato grossolanamente**  
1/8 media (Ø 7,5 cm) (23g)

1. Metti le noci pecan in una piccola padella e tostatele a fuoco medio per uno o due minuti fino a quando sono leggermente dorate, mescolando frequentemente. Metti da parte.
2. Metti la salsiccia (se è in budello, elimina il budello e cuoci solo la carne, sbriciolandola) in una padella grande e cuoci a fuoco alto per circa 10 minuti, fino a quando non è più rosa. Versa via eventuale liquido.
3. In un pentolino, aggiungi il brodo di pollo, la mela e il pacchetto di condimento del ripieno (se presente) e porta a ebollizione.
4. Togli il brodo dal fuoco e unisci la miscela per ripieno. Copri e lascia riposare 3-5 minuti.
5. Mescola la salsiccia nel ripieno.
6. Al momento di servire, completa con le pecan tostate.

---

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/2 mazzo (85g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**limone, spremuto**  
1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
  2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
  3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
2 cucchiaio (30mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1/2 lbs (224g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/4 bustina (30 g) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
4 cucchiaio (60mL)  
**petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo**  
1 lbs (448g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**preparato per condimento ranch**  
1/2 bustina (30 g) (14g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Petto di pollo al limone e pepe

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



Per singolo pasto:

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

1/2 lbs (224g)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaino (4mL)

**pepe al limone**

1/2 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 lbs (448g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**pepe al limone**

1 cucchiaino (7g)

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.

### Spaghetti di zucchine all'aglio

204 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**zucchine**

1 1/4 medio (245g)

**aglio, tritato finemente**

5/8 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (38mL)

**zucchine**

2 1/2 medio (490g)

**aglio, tritato finemente**

1 1/4 spicchio (4g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci per uno o due minuti.
3. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti.
4. Togli dal fuoco e servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Petto di pollo base

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



Dà 10 2/3 oz porzioni

**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.

### Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1 1/3 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

**rosmarino, essiccato**

4 pizzico (1g)

**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.