Dieta - Menu dieta da 90 g di carboidrati

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su https://www.strongrfastr.com

Giorno 1

1490 kcal 109g proteine (29%) 80g grassi (48%) 74g carboidrati (20%) 10g fibre (3%)

Colazione

275 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 19g grassi

Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

135 kcal, 2g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi

Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Pranzo

550 kcal, 38g proteine, 26g carboidrati netti, 31g grassi

Panino semplice prosciutto e formaggio
1 panino(i)- 549 kcal

Cena

530 kcal, 44g proteine, 28g carboidrati netti, 24g grassi

Merluzzo alla cajun
6 oz- 187 kcal

Patata al forno con condimenti
1/2 patata(e) grande- 189 kcal

Formaggio
1 1/3 oz- 153 kcal

Giorno 2

1456 kcal 92g proteine (25%) 84g grassi (52%) 76g carboidrati (21%) 7g fibre (2%)

Colazione

275 kcal, 25g proteine, 1g carboidrati netti, 19g grassi

Uova bollite
4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

135 kcal, 2g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi

Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Pranzo

550 kcal, 38g proteine, 26g carboidrati netti, 31g grassi

Panino semplice prosciutto e formaggio
1 panino(i)- 549 kcal

Cena

495 kcal, 27g proteine, 31g carboidrati netti, 29g grassi

Tacos di tacchino macinato
1 taco (tacos)- 234 kcal

Latte
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal

Giorno 3

1490 kcal 55g proteine (15%) 95g grassi (58%) 87g carboidrati (23%) 16g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

135 kcal, 2g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi

Cracker
8 cracker(i)- 135 kcal

Pranzo

580 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 40g grassi

Chowder di vongole
1 lattina(e)- 364 kcal

Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

Cena

540 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 34g grassi

Lenticchie al curry
362 kcal

Broccoli al burro
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Giorno 4

1559 kcal 69g proteine (18%) 101g grassi (58%) 78g carboidrati (20%) 16g fibre (4%)

Colazione

235 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

205 kcal, 17g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi

Bocconcini di cetriolo ripieni
2 bocconcino(i)- 189 kcal

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Pranzo

580 kcal, 19g proteine, 30g carboidrati netti, 40g grassi

Chowder di vongole
1 lattina(e)- 364 kcal

Noci miste
1/4 tazza(e)- 218 kcal

Cena

540 kcal, 17g proteine, 32g carboidrati netti, 34g grassi

Lenticchie al curry
362 kcal

Broccoli al burro
1 1/3 tazza(e)- 178 kcal

Giorno 5

1473 kcal 132g proteine (36%) 68g grassi (42%) 77g carboidrati (21%) 5g fibre (1%)

Colazione

235 kcal, 16g proteine, 7g carboidrati netti, 16g grassi

Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

205 kcal, 17g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi

Bocconcini di cetriolo ripieni
2 bocconcino(i)- 189 kcal

Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Pranzo

530 kcal, 58g proteine, 29g carboidrati netti, 19g grassi

Kefir
150 kcal

Insalata base di pollo e spinaci
380 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteine, 33g carboidrati netti, 22g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
4 oz- 148 kcal

Giorno 6

1455 kcal 111g proteine (30%) 70g grassi (43%) 81g carboidrati (22%) 14g fibre (4%)

Colazione

290 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi

Uova strapazzate con verdure e prosciutto
232 kcal

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

Pranzo

485 kcal, 43g proteine, 23g carboidrati netti, 23g grassi

Pollo alla Caprese
4 oz- 298 kcal

Lenticchie
87 kcal

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Snack

175 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 8g grassi

Uva
87 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteine, 33g carboidrati netti, 22g grassi

Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal

Petto di pollo al limone e pepe
4 oz- 148 kcal

Giorno 7

1460 kcal 91g proteine (25%) 80g grassi (50%) 79g carboidrati (22%) 14g fibre (4%)

Colazione

290 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi

Uova strapazzate con verdure e prosciutto
232 kcal

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

Pranzo

485 kcal, 43g proteine, 23g carboidrati netti, 23g grassi

Pollo alla Caprese
4 oz- 298 kcal

Lenticchie
87 kcal

Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Snack

175 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 8g grassi

Uva
87 kcal

Semi di girasole
90 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteine, 31g carboidrati netti, 32g grassi

Hamburger di salmone
1 hamburger(i)- 442 kcal

Insalata mista semplice
68 kcal

Lista della spesa

Prodotti da forno

- [ ] cracker
  24 cracker (84g)
- [ ] pane
  5 fetta (160g)
- [ ] conchiglie per taco
  1 guscio (13g)
- [ ] panini per hamburger
  1 panino(i) (51g)

Pesci e frutti di mare

- [ ] merluzzo, crudo
  6 oz (170g)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] condimento Cajun
  2 cucchiaino (5g)
- [ ] sale
  2 g (2g)
- [ ] pepe nero
  2 pizzico (0g)
- [ ] miscela per taco
  1/8 bustina (3g)
- [ ] basilico fresco
  4 cucchiaio, tritato (11g)
- [ ] pepe al limone
  1/2 cucchiaio (3g)
- [ ] aneto secco
  2 pizzico (0g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 3/4 cucchiaio (26mL)
- [ ] maionese
  1/4 tazza (53mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 tazza (51mL)
- [ ] vinaigrette balsamica
  2 cucchiaio (31mL)
- [ ] olio d'oliva
  1/4 cucchiaio (4mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] panna acida (sour cream)
  1 oz (25g)
- [ ] burro
  1/2 stecca (54g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] patate
  1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
- [ ] pomodori
  3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (399g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1/8 testa (16g)
- [ ] broccoli surgelati
  2 2/3 tazza (243g)
- [ ] cetriolo
  1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)
- [ ] spinaci freschi
  2 1/2 tazza(e) (75g)
- [ ] cipolla
  4 cucchiaio, tritata (40g)
- [ ] peperone verde
  4 cucchiaio, tritata (37g)

Salsicce e salumi

- [ ] affettati di prosciutto
  13 1/4 oz (376g)

Prodotti a base di pollame

- [ ] tacchino macinato, crudo
  1 1/4 oz (38g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  1 1/2 lbs (661g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] lenticchie crude
  3/4 tazza (144g)

Bevande

- [ ] acqua
  2 tazza(e) (474mL)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] latte di cocco in lattina
  3/4 tazza (180mL)
- [ ] noci miste
  1/2 tazza (67g)
- [ ] semi di girasole
  1 oz (28g)

Altro

- [ ] formaggio
  1/4 lbs (101g)
- [ ] uova
  18 grande (900g)
- [ ] formaggio a fette
  4 fetta (20 g ciasc.) (84g)
- [ ] Formaggio miscela messicana
  2/3 oz (19g)
- [ ] latte intero
  5 tazza(e) (1159mL)
- [ ] kefir aromatizzato
  1 tazza (240mL)
- [ ] mozzarella fresca
  6 oz (170g)
- [ ] pasta di curry
  1 cucchiaio (15g)
- [ ] miscela di erbe italiane
  4 pizzico (2g)
- [ ] polpetta per burger di salmone
  1 polpetta (113g)
- [ ] insalata mista
  1 3/4 tazza (53g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] clam chowder in scatola
  2 lattina (525 g) (1038g)
- [ ] salsa pesto
  2 cucchiaio (32g)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] succo di frutta
  16 fl oz (480mL)
- [ ] uva
  3 tazza (276g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal 25g proteine 19g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)

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.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 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 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con verdure e prosciutto

232 kcal 19g proteine 15g grassi 4g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
burro
1 cucchiaino (5g)
uova
2 grande (100g)
cipolla, tagliato a dadini
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde, tritato
2 cucchiaio, tritata (19g)
affettati di prosciutto, tritato
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
burro
2 cucchiaino (9g)
uova
4 grande (200g)
cipolla, tagliato a dadini
4 cucchiaio, tritata (40g)
peperone verde, tritato
4 cucchiaio, tritata (37g)
affettati di prosciutto, tritato
2 oz (57g)

1. Sbatti uova, latte, cipolle, peperoni verdi, prosciutto e un po' di sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che 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 si addensano e non rimangono parti liquide.

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.

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino semplice prosciutto e formaggio

1 panino(i) - 549 kcal 38g proteine 31g grassi 26g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
affettati di prosciutto
4 oz (113g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
maionese
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
affettati di prosciutto
1/2 lbs (227g)
formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
lattuga romana (romaine)
2 foglia interna (12g)

1. Metti prosciutto, formaggio, lattuga e pomodoro su una fetta di pane.
2. Spalma la maionese sull'altra fetta di pane e posizionala con la maionese verso il basso sopra prosciutto/formaggio/lattuga/pomodoro.
3. Ecco come si fa un panino.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chowder di vongole

1 lattina(e) - 364 kcal 12g proteine 22g grassi 25g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

clam chowder in scatola
1 lattina (525 g) (519g)

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
2 lattina (525 g) (1038g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal 7g proteine 18g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 5

Kefir

150 kcal 8g proteine 2g grassi 25g carboidrati 0g fibre

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Insalata base di pollo e spinaci

380 kcal 50g proteine 17g grassi 5g carboidrati 2g fibre

spinaci freschi
2 1/2 tazza(e) (75g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
condimento per insalata
2 cucchiaio (28mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato e cotto
1/2 lbs (213g)

1. Condisci i petti di pollo con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o su una piastra a fuoco medio-alto. Cuoci il pollo per circa 6-7 minuti per lato o finché non è più rosa al centro. Quando è pronto, lascialo riposare un paio di minuti, poi taglialo a strisce.
3. Disponi gli spinaci e aggiungi il pollo.
4. Irrora con il condimento al momento di servire.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo alla Caprese

4 oz - 298 kcal 32g proteine 17g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (112g)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa pesto
1 cucchiaio (16g)
miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)
mozzarella fresca, affettato
1 oz (28g)
pomodori, tagliato in quarti
1 1/2 pomodorini (26g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
mozzarella fresca, affettato
2 oz (57g)
pomodori, tagliato in quarti
3 pomodorini (51g)

1. Spennellare il petto con l'olio e condire con sale/pepe e origano italiano a piacere.\r\nScaldare una padella a fuoco medio e aggiungere il pollo.\r\nCuocere per circa 6-10 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, preparare il condimento mescolando i pomodori e il basilico.\r\nQuando il pollo è pronto, porre le fette di mozzarella su ogni petto e continuare la cottura per un altro minuto o due fino a quando si ammorbidisce.\r\nTogliere dal fuoco e completare con la mistura di pomodori e un filo di pesto.\r\nServire.

Lenticchie

87 kcal 6g proteine 0g grassi 13g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Latte

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cracker

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

Per singolo pasto:

cracker
8 cracker (28g)

Per tutti i 3 pasti:

cracker
24 cracker (84g)

1. Buon appetito.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bocconcini di cetriolo ripieni

2 bocconcino(i) - 189 kcal 16g proteine 11g grassi 6g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
affettati di prosciutto
2 fetta (46g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
formaggio
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
affettati di prosciutto
4 fetta (92g)

1. Taglia il cetriolo a fette di circa 2,5 cm.
2. Taglia il formaggio in quadrati della stessa misura (4 quadrati per fetta).
3. Assembla i bocconcini mettendo prosciutto e formaggio tra due fette di cetriolo e fissa il tutto con uno stuzzicadenti.

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal 1g proteine 0g grassi 3g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uva

87 kcal 1g proteine 1g grassi 14g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

uva
1 1/2 tazza (138g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
3 tazza (276g)

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.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Merluzzo alla cajun

6 oz - 187 kcal 31g proteine 6g grassi 2g carboidrati 1g fibre

Dà 6 oz porzioni

merluzzo, crudo
6 oz (170g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Patata al forno con condimenti

1/2 patata(e) grande - 189 kcal 5g proteine 6g grassi 25g carboidrati 4g fibre

Dà 1/2 patata(e) grande porzioni

sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
panna acida (sour cream)
1/2 cucchiaio (6g)
patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
burro
4 pizzico (2g)
formaggio
1 cucchiaio, grattugiata (7g)

1. FORNO:
2. Preriscaldare il forno a 350 gradi e posizionare le griglie nella terza superiore e inferiore. Lavare la patata (o le patate) accuratamente con una spazzola rigida sotto acqua fredda corrente. Asciugare, quindi usare una forchetta standard per praticare 8-12 fori profondi su tutta la superficie della patata in modo che l'umidità possa fuoriuscire durante la cottura. Mettere in una ciotola e ungere leggermente con olio. Cospargere con sale kosher e posizionare la patata direttamente sulla griglia al centro del forno. Mettere una leccarda nella griglia inferiore per raccogliere eventuali gocce.
3. Cuocere per 1 ora o fino a quando la buccia risulterà

croccante ma la polpa sottostante morbida. Servire creando una linea punteggiata da un'estremità all'altra con la forchetta, quindi aprire la patata schiacciando le estremità l'una verso l'altra. Si aprirà facilmente. Attenzione però al vapore.

4. MICROONDE:
5. Strofinare la patata e punzecchiarla più volte con i rebbi di una forchetta. Mettere su un piatto.
6. Cuocere al massimo della potenza nel microonde per 5 minuti. Girare e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Quando la patata è morbida, rimuovere dal microonde e tagliare a metà per il lungo.
7. Condire con burro, sale a piacere, pepe a piacere, panna acida e formaggio.

Formaggio

1 1/3 oz - 153 kcal 9g proteine 13g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Dà 1 1/3 oz porzioni

formaggio
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Tacos di tacchino macinato

1 taco (tacos) - 234 kcal 14g proteine 15g grassi 10g carboidrati 2g fibre

Dà 1 taco (tacos) porzioni

tacchino macinato, crudo
1 1/3 oz (38g)
panna acida (sour cream)
2/3 oz (19g)
conchiglie per taco
1 guscio (13g)
lattuga romana (romaine)
4 cucchiaino grattugiata (4g)
miscela per taco
1/8 bustina (3g)
Formaggio miscela messicana, sminuzzato
2/3 oz (19g)
pomodori, tritato
1/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (15g)

1. Rosola il tacchino a fuoco medio e condisci con il mix per tacos.
2. Quando il tacchino è cotto, aggiungilo alle conchiglie per tacos, completa con gli altri ingredienti e servi.

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal 13g proteine 14g grassi 20g carboidrati 0g fibre

Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie al curry

362 kcal 14g proteine 19g grassi 30g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

lenticchie crude
4 cucchiaio (48g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
6 cucchiaio (90mL)
pasta di curry
1/2 cucchiaio (8g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)
pasta di curry
1 cucchiaio (15g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollore e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Broccoli al burro

1 1/3 tazza(e) - 178 kcal 4g proteine 15g grassi 3g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

sale
2/3 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/3 tazza (121g)
pepe nero
2/3 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (19g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/3 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 2/3 tazza (243g)
pepe nero
1 1/3 pizzico (0g)
burro
2 2/3 cucchiaio (38g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 4

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal 2g proteine 1g grassi 25g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal 14g proteine 17g grassi 7g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Petto di pollo al limone e pepe

4 oz - 148 kcal 25g proteine 5g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
4 oz (112g)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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 5

Mangiare nei giorni giorno 7

Hamburger di salmone

1 hamburger(i) - 442 kcal 20g proteine 28g grassi 27g carboidrati 1g fibre

Dà 1 hamburger(i) porzioni

polpetta per burger di salmone
1 polpetta (113g)
insalata mista
4 cucchiaio (8g)
maionese
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aneto secco
2 pizzico (0g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
panini per hamburger
1 panino(i) (51g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi l'hamburger di salmone e cuoci per circa 4-6 minuti per lato fino a completa cottura.\r\nNel frattempo, mescola la maionese e l'aneto.\r\nMetti l'hamburger di salmone nel panino e completa con la maionese e le verdure a foglia. Servi.

Insalata mista semplice

68 kcal 1g proteine 5g grassi 4g carboidrati 1g fibre

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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