

Dieta - Menu dieta digiuno intermittente da 1400 calorie



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 1422 kcal ● 92g proteine (26%) ● 52g grassi (33%) ● 124g carboidrati (35%) ● 24g fibre (7%)

Pranzo

710 kcal, 26g proteine, 102g carboidrati netti, 16g grassi



Tacos speziati di lenticchie
3 taco(i)- 597 kcal



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

Cena

710 kcal, 66g proteine, 23g carboidrati netti, 36g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 163 kcal



Insalata Buffalo con pollo
474 kcal



Uva
73 kcal

Giorno 2 1430 kcal ● 95g proteine (26%) ● 53g grassi (33%) ● 125g carboidrati (35%) ● 19g fibre (5%)

Pranzo

705 kcal, 43g proteine, 50g carboidrati netti, 32g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Casseruola di maiale e fagioli
531 kcal



Pane all'aglio semplice
1 fetta(e)- 115 kcal

Cena

725 kcal, 51g proteine, 76g carboidrati netti, 21g grassi



Couscous
301 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Giorno 3 1430 kcal ● 95g proteine (26%) ● 53g grassi (33%) ● 125g carboidrati (35%) ● 19g fibre (5%)

Pranzo

705 kcal, 43g proteine, 50g carboidrati netti, 32g grassi



Pomodori al forno
1 pomodoro(i)- 60 kcal



Casseruola di maiale e fagioli
531 kcal



Pane all'aglio semplice
1 fetta(e)- 115 kcal

Cena

725 kcal, 51g proteine, 76g carboidrati netti, 21g grassi



Couscous
301 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Giorno 4

1376 kcal ● 122g proteine (35%) ● 50g grassi (33%) ● 90g carboidrati (26%) ● 20g fibre (6%)

Pranzo

685 kcal, 72g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote
599 kcal

Cena

690 kcal, 50g proteine, 59g carboidrati netti, 23g grassi



Stufato inglese (scouse)
463 kcal



Pane all'aglio semplice
2 fetta(e)- 229 kcal

Giorno 5

1457 kcal ● 94g proteine (26%) ● 76g grassi (47%) ● 77g carboidrati (21%) ● 22g fibre (6%)

Pranzo

725 kcal, 43g proteine, 43g carboidrati netti, 37g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
3 metà zucchini- 288 kcal



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal

Cena

735 kcal, 51g proteine, 35g carboidrati netti, 39g grassi



Maiale kalua con cavolo in slow cooker
520 kcal



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Giorno 6

1410 kcal ● 91g proteine (26%) ● 70g grassi (45%) ● 85g carboidrati (24%) ● 18g fibre (5%)

Pranzo

725 kcal, 43g proteine, 43g carboidrati netti, 37g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
3 metà zucchini- 288 kcal



Mozzarella a bastoncino
4 bastoncino(i)- 331 kcal

Cena

685 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 33g grassi



Couscous
100 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
2/3 libbre- 465 kcal



Barbabietole
5 barbabietole- 121 kcal

Giorno 7

1392 kcal ● 91g proteine (26%) ● 59g grassi (38%) ● 110g carboidrati (32%) ● 15g fibre (4%)

Pranzo

705 kcal, 42g proteine, 68g carboidrati netti, 26g grassi



Tortellini al tacchino
565 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
1/2 tazza(s)- 28 kcal



Pane all'aglio semplice
1 fetta(e)- 115 kcal

Cena

685 kcal, 48g proteine, 43g carboidrati netti, 33g grassi



Couscous
100 kcal



Alette all'aglio e parmigiano
2/3 libbre- 465 kcal



Barbabietole
5 barbabietole- 121 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie rosse crude
6 cucchiaino (72g)
- fagioli bianchi in scatola
2/3 lattina/e (293g)

Prodotti da forno

- tortillas di mais
3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)
- pane
5 fetta (160g)
- lievito in polvere (baking powder)
2 cucchiaino (10g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
- sale
2 1/4 g (2g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
- aglio in polvere
1/8 oz (2g)
- timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
3 cucchiaino (54g)
- salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaino (45mL)
- salsa Worcestershire
2 cucchiaino (11mL)
- brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
- aceto di mele
2/3 cucchiaino (0mL)
- salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (365g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (55mL)
- maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/3 tazza (63g)
- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/3 scatola (165 g) (219g)
- farina 00
1/3 tazza(e) (42g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
3 cucchiaino (25g)
- mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)

Altro

- insalata mista
1 tazza (30g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (2g)
- pomodori a cubetti
1/3 lattina/e (140g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
18 3/4 oz (525g)
- alette di pollo con pelle, crude
1 1/3 lbs (606g)
- tacchino macinato, crudo
4 oz (113g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
- burro
1/4 stecca (27g)
- formaggio di capra
3 oz (85g)
- formaggio a bastoncino
8 stecca (224g)
- formaggio parmigiano
2 3/4 cucchiaino (17g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
1 1/4 tazza (115g)

- olio d'oliva**
1 cucchiaio (15mL)
- condimento per insalata**
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Bevande

- acqua**
1 1/2 tazza(e) (337mL)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio**
4 spicchio(i) (13g)
- carote**
3 medio (183g)
- cipolla**
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (174g)
- sedano crudo**
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)
- pomodori**
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (244g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
1 1/2 lbs (651g)
- cavolo**
6 1/2 oz (186g)
- patate**
3/4 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (160g)
- zucchine**
3 grande (969g)
- lattuga romana (romaine)**
1/2 cuori (250g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
1/2 tazza, tritata (20g)

- mele**
2 1/3 media (Ø 7,5 cm) (425g)
- arancia**
1 arancia (154g)

Prodotti a base di maiale

- spalla di maiale**
17 1/4 oz (492g)
- bacon, crudo**
1 fetta(e) (28g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda**
3/4 lbs (336g)

Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda**
6 oz (170g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati**
1/3 lbs (135g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tacos speziati di lenticchie

3 taco(i) - 597 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 78g carboidrati ● 14g fibre



Dà 3 taco(i) porzioni

lenticchie rosse crude

6 cucchiaio (72g)

tortillas di mais

3 tortilla media (Ø ~15 cm) (78g)

cumino macinato

1/4 cucchiaio (2g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

3 cucchiaio (54g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

peperoncino rosso tritato

2 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

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

carote, pelato e grattugiato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

cipolla, tagliato a cubetti

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota e l'aglio e cuoci per 5-7 minuti finché la cipolla non diventa trasparente.
2. Aggiungi il cumino e cuoci per circa un minuto, finché non sprigiona il profumo.
3. Aggiungi acqua, salsa, lenticchie e un po' di sale. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci per 20-25 minuti o finché le lenticchie non sono morbide.
4. Dividi il composto di lenticchie tra le tortillas e spalma quasi fino al bordo di ciascuna tortilla. Cospargi sopra fiocchi di peperoncino.
5. Scalda l'olio rimanente in una padella antiaderente a fuoco medio. Metti la tortilla con il lato delle lenticchie verso l'alto e tostala per 3-5 minuti finché i bordi non iniziano a diventare croccanti.
6. Trasferisci i tacos su un piatto, piegali e servi.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Casseruola di maiale e fagioli

531 kcal ● 38g proteine ● 22g grassi ● 35g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

miscela di erbe italiane
1/3 cucchiaino (1g)
salsa Worcestershire
1/2 cucchiaino (3mL)
brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
pomodori a cubetti
1/6 lattina/e (70g)
aglio in polvere
2/3 pizzico (0g)
spalla di maiale
1/3 lbs (151g)
olio
1/4 cucchiaio (3mL)
carote, a fette
1/3 grande (24g)
mele, tritato
1/6 media (Ø 7,5 cm) (30g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/3 lattina/e (146g)
cipolla, tritato
1/6 grande (25g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (2g)
salsa Worcestershire
1 cucchiaino (5mL)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
pomodori a cubetti
1/3 lattina/e (140g)
aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
spalla di maiale
2/3 lbs (303g)
olio
1/2 cucchiaio (7mL)
carote, a fette
2/3 grande (48g)
mele, tritato
1/3 media (Ø 7,5 cm) (61g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2/3 lattina/e (293g)
cipolla, tritato
1/3 grande (50g)

1. Preriscalda il forno a 350° (180°C).\r\nScalda l'olio in una pentola adatta al forno a fuoco medio. Aggiungi il maiale e cuoci finché è rosolato, 5-8 minuti.\r\nAggiungi cipolla, carote e mela nella pentola. Cuoci mescolando per 2 minuti.\r\nAggiungi pomodori, fagioli, salsa Worcestershire, brodo, origano, aglio in polvere e un po' di sale e pepe. Mescola e porta a sobbollire. Una volta a sobbollire, copri con il coperchio, trasferisci la pentola in forno e cuoci per 90 minuti o finché le verdure sono morbide e il maiale è cotto.\r\nServi.

Pane all'aglio semplice

1 fetta(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
aglio in polvere
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
aglio in polvere
1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 arancia(e) porzioni

arancia
1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di insalata con pollo, barbabietole e carote

599 kcal ● 70g proteine ● 27g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



olio
4 cucchiaino (20mL)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
aceto di mele
2/3 cucchiaino (0mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tagliato a cubetti
1/3 lbs (151g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a cubetti
2/3 lbs (299g)
carote, tagliato a fette sottili
2/3 medio (41g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini - 288 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
formaggio di capra
1 1/2 oz (43g)
zucchine
1 1/2 grande (485g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
zucchine
3 grande (969g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
8 stecca (224g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tortellini al tacchino

565 kcal ● 38g proteine ● 19g grassi ● 54g carboidrati ● 7g fibre



tacchino macinato, crudo

4 oz (113g)

salsa per pasta

6 oz (170g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

tortellini al formaggio surgelati

1/3 lbs (135g)

1. Cuocere i tortellini seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolare e mettere da parte.
2. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungere il tacchino, sbriciolare e cuocere fino a doratura, 8-10 minuti.
3. Aggiungere il sugo e portare a sobbollire, mescolando di tanto in tanto.
4. Versare il sugo sui tortellini e servire.

Insalata semplice di cavolo riccio

1/2 tazza(s) - 28 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(s) porzioni

foglie di cavolo riccio (kale)

1/2 tazza, tritata (20g)

condimento per insalata

1/2 cucchiaino (8mL)

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

Pane all'aglio semplice

1 fetta(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 fetta(e) porzioni

pane

1 fetta (32g)

burro

1 cucchiaino (5g)

aglio in polvere

1/2 pizzico (0g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci miste
3 cucchiaio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Buffalo con pollo

474 kcal ● 60g proteine ● 22g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
1 tazza (30g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (45mL)
maionese
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cipolla, tritato
4 cucchiaio, tritata (40g)
sedano crudo, tritato
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Metti i petti di pollo interi in un pentolino e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 10-15 minuti o finché il pollo non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo su un piatto e lascia raffreddare.\r\nUna volta che il pollo è sufficientemente freddo da poterlo maneggiare, sfilaccialo con due forchette.\r\nMescola il pollo sfilacciato, il sedano, la cipolla, lo yogurt greco, la maionese e la salsa piccante in una ciotola.\r\nServi il pollo in stile Buffalo su un letto di verdure e gusta.\r\nNota per il meal prep: conserva il composto di pollo Buffalo in frigorifero in un contenitore ermetico, separato dalle verdure. Unisci al momento di servire.

Uva

73 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



uva
1 1/4 tazza (115g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Couscous

301 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 60g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 scatola (165 g) (164g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Tilapia impanata alle mandorle

6 oz - 424 kcal ● 41g proteine ● 20g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, a lamelle (27g)
tilapia cruda
6 oz (168g)
farina 00
1/6 tazza(e) (21g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
sale
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Stufato inglese (scouse)

463 kcal ● 42g proteine ● 14g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



carne per spezzatino di manzo, cruda

6 oz (170g)

cipolla, tritato

3/8 grande (56g)

brodo vegetale

1 tazza(e) (mL)

salsa Worcestershire

1 cucchiaino (6mL)

olio

1 cucchiaino (6mL)

cavolo, tritato

3/4 tazza, tritata (67g)

patate, tagliato a pezzi

3/4 media (Ø ~5,5-8,5 cm) (160g)

carote, tritato

3/4 grande (54g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e cuoci finché sono ammorbidite, 5-7 minuti. Aggiungi la carne per stufato con un po' di sale e pepe e cuoci finché il manzo è rosolato su tutti i lati. Aggiungi carote e cavolo e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 3-5 minuti. Unisci patate, brodo e salsa Worcestershire. Porta a ebollizione, riduci il fuoco e fai sobbollire coperto per 30 minuti fino a 2 ore. Lo stufato è pronto quando il manzo è cotto e le verdure sono tenere; più a lungo sobbolle, più diventa tenero e saporito. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Pane all'aglio semplice

2 fetta(e) - 229 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 fetta(e) porzioni

pane

2 fetta (64g)

burro

2 cucchiaino (9g)

aglio in polvere

1 pizzico (1g)

1. Spalmare il burro sul pane, cospargere con un po' di aglio in polvere e tostare nel forno tostapane finché il pane non è dorato.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Maiale kalua con cavolo in slow cooker

520 kcal ● 44g proteine ● 35g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



spalla di maiale

6 2/3 oz (189g)

cavolo, tritato

1/6 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (119g)

bacon, crudo, tritato

1 fetta(e) (28g)

1. Rivesti il fondo di una slow cooker con metà della pancetta. Insaporisci il roast su tutti i lati con sale e pepe, quindi mettilo nella slow cooker. Sistema le fette di pancetta rimanenti sopra il roast.
2. Copri e cuoci a bassa temperatura per 8-10 ore, o finché il maiale non è tenero. Aggiungi il cavolo intorno al roast, condisci con un po' di sale e pepe e continua la cottura, coperto, per circa 45 minuti in più finché il cavolo non è tenero.
3. Trasferisci il maiale in una ciotola da portata e sfilaccialo con due forchette. Riporta il maiale sfilacciato nella slow cooker e mescola con il cavolo e la pancetta fino a quando è ben combinato. Servi e gusta.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaio (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
 2. Versa il condimento al momento di servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Alette all'aglio e parmigiano

2/3 libbre - 465 kcal ● 41g proteine ● 32g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

alette di pollo con pelle, crude
2/3 lbs (303g)
lievito in polvere (baking powder)
1 cucchiaino (5g)
burro
4 pizzico (2g)
formaggio parmigiano
4 cucchiaino (8g)
aglio, tagliato a dadini
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

alette di pollo con pelle, crude
1 1/3 lbs (606g)
lievito in polvere (baking powder)
2 cucchiaino (10g)
burro
1 cucchiaino (5g)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (17g)
aglio, tagliato a dadini
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. Esistono due versioni di questa ricetta. Una è molto veloce/facile, ma la pelle non diventa molto croccante. L'altra richiede più tempo, ma la pelle risulta super croccante e richiede l'uso del bicarbonato (baking powder).
2. VERSIONE VELOCE
3. Scaldare una grande padella a fuoco alto. Aggiungere le alette e rosolare ogni lato, un paio di minuti per lato.
4. Ridurre il fuoco a basso e coprire, mescolando occasionalmente. Cuocere per circa 20 minuti o fino a cottura.
5. Aggiungere il burro, l'aglio e il parmigiano (nella versione veloce non si usa il bicarbonato). Mescolare bene per rivestire le alette.
6. Servire.
7. VERSIONE PELLE CROCCANTE
8. Preriscaldare il forno a 250°F (120°C).
9. Asciugare le alette con carta assorbente.
10. Mettere le alette e il bicarbonato in un sacchetto di plastica e agitare per ricoprirle.
11. Disporre le alette su una teglia leggermente unta e cuocere per 30 minuti.
12. Quando il tempo è scaduto, aumentare la temperatura a 425°F (220°C) e cuocere per altri 30-40 minuti.
13. A cottura ultimata, sciogliere il burro e versarlo sulle alette, aggiungere aglio e parmigiano. Mescolare le alette fino a ricoprirle completamente.
14. Servire.

Barbabietole

5 barbabietole - 121 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 20g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
5 barbabietta(e) (250g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
10 barbabietta(e) (500g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.
-