

Dieta - Menù dieta ricca di proteine da 1500 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 1527 kcal ● 147g proteine (39%) ● 49g grassi (29%) ● 109g carboidrati (28%) ● 15g fibre (4%)

Colazione

310 kcal, 23g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal

Snack

215 kcal, 11g proteine, 36g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel

138 kcal

Pranzo

445 kcal, 53g proteine, 7g carboidrati netti, 21g grassi



Petto di pollo al limone e pepe

8 oz- 296 kcal



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Cena

560 kcal, 60g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



Arrosti di manzo

330 kcal



Lenticchie

231 kcal

Giorno 2

1517 kcal ● 146g proteine (39%) ● 50g grassi (30%) ● 105g carboidrati (28%) ● 16g fibre (4%)

Colazione

310 kcal, 23g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal

Snack

215 kcal, 11g proteine, 36g carboidrati netti, 2g grassi



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
138 kcal

Pranzo

435 kcal, 52g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal

Cena

560 kcal, 60g proteine, 34g carboidrati netti, 18g grassi



Arrosto di manzo
330 kcal



Lenticchie
231 kcal

Giorno 3

1463 kcal ● 154g proteine (42%) ● 39g grassi (24%) ● 102g carboidrati (28%) ● 23g fibre (6%)

Colazione

300 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

140 kcal, 12g proteine, 18g carboidrati netti, 1g grassi



Beef jerky
73 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

545 kcal, 61g proteine, 42g carboidrati netti, 13g grassi



Purè di patate dolci
92 kcal



Braciola di maiale glassate all'albicocca
1 1/2 braciola(e)- 454 kcal

Cena

480 kcal, 62g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal



Piselli mangiatutto
164 kcal

Giorno 4

1476 kcal ● 135g proteine (37%) ● 52g grassi (31%) ● 93g carboidrati (25%) ● 26g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

140 kcal, 12g proteine, 18g carboidrati netti, 1g grassi



Beef jerky
73 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

560 kcal, 42g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal



Panino con roast beef
1 panino(i)- 476 kcal

Cena

480 kcal, 62g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal



Piselli mangiatutto
164 kcal

Giorno 5

1588 kcal ● 144g proteine (36%) ● 66g grassi (38%) ● 85g carboidrati (21%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

300 kcal, 19g proteine, 26g carboidrati netti, 11g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

205 kcal, 21g proteine, 20g carboidrati netti, 3g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

560 kcal, 42g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio
1 1/2 tazza(s)- 83 kcal



Panino con roast beef
1 panino(i)- 476 kcal

Cena

525 kcal, 62g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal



Costolette di maiale speziate al grill
1 1/2 costoletta(e)- 350 kcal

Giorno 6

1534 kcal ● 139g proteine (36%) ● 73g grassi (43%) ● 63g carboidrati (17%) ● 17g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

205 kcal, 21g proteine, 20g carboidrati netti, 3g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

545 kcal, 39g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



Spicchi di patata dolce

130 kcal



Piselli mangiatutto

41 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz- 372 kcal

Cena

525 kcal, 62g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal



Costolette di maiale speziate al grill

1 1/2 costoletta(e)- 350 kcal

Giorno 7

1473 kcal ● 133g proteine (36%) ● 51g grassi (31%) ● 100g carboidrati (27%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 17g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

205 kcal, 21g proteine, 20g carboidrati netti, 3g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Pranzo

545 kcal, 39g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



Spicchi di patata dolce

130 kcal



Piselli mangiatutto

41 kcal



Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz- 372 kcal

Cena

465 kcal, 55g proteine, 42g carboidrati netti, 5g grassi



Lenticchie

289 kcal



Filetto di maiale

6 oz- 176 kcal

Prodotti a base di manzo

- arrosto di girello di manzo
1/2 arrosto (379g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (59mL)
- olio d'oliva
1/2 oz (15mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Bevande

- acqua
5 tazza(e) (1204mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaino (10g)
- cannella
1 cucchiaino (3g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere
5 pizzico (2g)
- pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (6mL)
- senape
2 cucchiaino (10g)
- salvia
1 pizzico (0g)
- timo, essiccato
1 g (1g)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- sale speziato
2 pizzico (2g)
- senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (15g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (208g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)
1/2 tazza (40g)

Dolci

- zucchero
1 cucchiaino (13g)
- miele
1 oz (28g)
- marmellata di albicocche e conserve
3 cucchiaino (60g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa,
crudo
2 lbs (902g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2/3 lbs (303g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
3 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (431g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- cipolla
2 cucchiaino, tritato (30g)
- patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- piselli sugar snap surgelati
6 2/3 tazza (960g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
- lattuga romana (romaine)
2 foglia esterna (56g)

Snack

- pretzel duri salati
2 1/2 oz (71g)
- jerky di manzo
2 oz (57g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)

- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
7 1/3 grande (367g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- formaggio a fette
4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

- pesca
5 media (Ø 6,8 cm) (750g)

- mirtili
1 tazza (148g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
4 1/2 braciola (801g)
- filetto di maiale, crudo
6 oz (170g)

Prodotti da forno

- pane
7 fetta (224g)

Salsicce e salumi

- roast beef affettato
1/2 lbs (227g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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 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.

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 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

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

Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)

4 cucchiaio (20g)

zucchero

1/2 cucchiaio (7g)

cannella

4 pizzico (1g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 2 pasti:

avena rapida (quick oats)

1/2 tazza (40g)

zucchero

1 cucchiaio (13g)

cannella

1 cucchiaino (3g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta (32g)

avocado, maturo, affettato

1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane

3 fetta (96g)

avocado, maturo, affettato

3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
-

Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (3mL)
uova
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (7mL)
uova
5 1/3 grande (267g)

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Petto di pollo al limone e pepe

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



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaino (4mL)

pepe al limone

1/2 cucchiaino (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.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

pomodori

2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di pomodoro e avocado

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



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)

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.

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
 2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
 4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
 5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Bracirole di maiale glassate all'albicocca

1 1/2 braciola(e) - 454 kcal ● 59g proteine ● 13g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 braciola(e) porzioni

aceto balsamico

1 cucchiaino (6mL)

marmellata di albicocche e conserve

3 cucchiaio (60g)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

braciola di maiale con osso

1 1/2 braciola (267g)

1. Massaggia le bracirole di maiale con sale e pepe su entrambi i lati.
 2. Scalda l'olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto e aggiungi le bracirole finché non sono dorate, circa 6-8 minuti per lato.
 3. Aggiungi la marmellata di albicocche e l'aceto balsamico in padella e gira le bracirole finché non sono completamente ricoperte. Cuoci ogni lato per 1-2 minuti.
 4. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio

1 1/2 tazza(s) - 83 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 1/2 tazza, tritata (60g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Panino con roast beef

1 panino(i) - 476 kcal ● 40g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

roast beef affettato

4 oz (113g)

pane

2 fetta (64g)

senape

1 cucchiaino (5g)

pomodori

2 fetta, media (≈0,6 cm spessa)
(40g)

lattuga romana (romaine)

1 foglia esterna (28g)

formaggio a fette

2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

Per tutti i 2 pasti:

roast beef affettato

1/2 lbs (227g)

pane

4 fetta (128g)

senape

2 cucchiaino (10g)

pomodori

4 fetta, media (≈0,6 cm spessa)
(80g)

lattuga romana (romaine)

2 foglia esterna (56g)

formaggio a fette

4 fetta (20 g ciasc.) (84g)

1. Prepara il panino secondo i tuoi gusti. Sentiti libero di sostituire le verdure con quelle che preferisci.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia
1/2 cucchiaino (8g)
miele
1 cucchiaino (7g)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, macinato (0g)
sale
2/3 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (15g)
miele
2 cucchiaino (14g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2/3 lbs (303g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Beef jerky

73 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

jerky di manzo

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arrosto di manzo

330 kcal ● 44g proteine ● 17g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

arrosto di girello di manzo

1/4 arrosto (190g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

arrosto di girello di manzo

1/2 arrosto (379g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Ungere il manzo con l'olio e condire con un po' di sale e pepe. Adagialo su una teglia da arrosto e cuoci per circa 30-40 minuti fino al punto di cottura desiderato (al sangue = 130-135°F (54-57°C)).
 3. Affetta e servi.
-

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

2 2/3 tazza(e) (632mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

2/3 tazza (128g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

vinaigrette balsamica

4 cucchiaio (60mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

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.
Scalda 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.

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati

2 2/3 tazza (384g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati

5 1/3 tazza (768g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(92g)

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.

Costolette di maiale speziate al grill

1 1/2 costoletta(e) - 350 kcal ● 59g proteine ● 12g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salvia
1/2 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa di soia (tamari)
1/4 cucchiaio (4mL)
timo, essiccato
1/2 pizzico, foglie (0g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
sale speziato
1 pizzico (1g)
aglio in polvere
1/2 pizzico (0g)
braciola di maiale con osso
1 1/2 braciola (267g)

Per tutti i 2 pasti:

salvia
1 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
timo, essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale speziato
2 pizzico (2g)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
braciola di maiale con osso
3 braciola (534g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne le costole e mescola bene con una frusta piccola.
2. Spennella la miscela sulle costole e procedi in uno dei modi seguenti:
3. **GRIGLIA:** scottale su entrambi i lati e poi cuocile lentamente per circa 30 minuti o fino a cottura, spennellando le costole di tanto in tanto con la salsa.
4. **OPPURE AL GRILL:** posiziona le costole su una griglia a circa 12 cm dalla fonte di calore e grigliale circa 12 minuti per lato o fino a cottura.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 2/3 cucchiaio (80g)

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.

Filetto di maiale

6 oz - 176 kcal ● 36g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

filetto di maiale, crudo

6 oz (170g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
 3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
 4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.
-