

Dieta - Menu dieta da 100 g di proteine



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

1242 kcal ● 122g proteine (39%) ● 46g grassi (33%) ● 73g carboidrati (24%) ● 13g fibre (4%)

Colazione

275 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Pranzo

435 kcal, 47g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal



Braciola di maiale ai funghi
1 braciola(e)- 308 kcal



Pane pita
1 pane pita- 78 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal



Panino con pollo alla griglia
1 panino(i)- 460 kcal

Giorno 2

1164 kcal ● 114g proteine (39%) ● 48g grassi (37%) ● 53g carboidrati (18%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

275 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Pomodoro ripieno con uovo e pesto
1 pomodoro(i)- 129 kcal

Pranzo

435 kcal, 47g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



Verdure miste
1/2 tazza(e)- 49 kcal



Braciola di maiale ai funghi
1 braciola(e)- 308 kcal



Pane pita
1 pane pita- 78 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Pollo al basilico Thai
375 kcal



Piselli mangiatutto
82 kcal

Giorno 3

1246 kcal ● 100g proteine (32%) ● 50g grassi (36%) ● 75g carboidrati (24%) ● 24g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 15g proteine, 31g carboidrati netti, 3g grassi



Uva

116 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 15g carboidrati netti, 18g grassi



Pollo al basilico Thai

375 kcal



Piselli mangiatutto

82 kcal

Pranzo

540 kcal, 34g proteine, 29g carboidrati netti, 28g grassi



Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i)- 370 kcal



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal

Giorno 4

1210 kcal ● 102g proteine (34%) ● 31g grassi (23%) ● 111g carboidrati (37%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

245 kcal, 15g proteine, 31g carboidrati netti, 3g grassi



Uva

116 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

440 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi



Ciotola con gamberi, broccoli e riso

441 kcal

Pranzo

520 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

333 kcal

Giorno 5

1217 kcal ● 102g proteine (33%) ● 38g grassi (28%) ● 98g carboidrati (32%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s)- 193 kcal



Albumi strapazzati

61 kcal

Cena

440 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 7g grassi



Ciotola con gamberi, broccoli e riso

441 kcal

Pranzo

520 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal



Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

333 kcal

Giorno 6

1163 kcal ● 121g proteine (42%) ● 52g grassi (40%) ● 38g carboidrati (13%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal

Cena

420 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal



Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal

Giorno 7

1163 kcal ● 121g proteine (42%) ● 52g grassi (40%) ● 38g carboidrati (13%) ● 14g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 15g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



Toast sudoccidentale con avocado
1 toast(s)- 193 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal

Cena

420 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Pranzo

490 kcal, 51g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



Cosce di pollo base
9 oz- 383 kcal



Patate arrosto con pesto e Parmigiano
106 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate
1 tazza (135g)
- cipolla
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)
- funghi
4 oz (113g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (446g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)
- peperone serrano
2 peperone/i (12g)
- scalogni
1/2 scalogno (57g)
- piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
- broccoli surgelati
22 oz (628g)
- spinaci freschi
1/3 confezione 280 g (96g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- patate
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
2 braciola (356g)
- filetto di maiale, crudo
3/4 lbs (340g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
3 1/2 g (3g)
- sale all'aglio
1/2 pizzico (0g)
- dijon
1/2 cucchiaio (8g)
- basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
- paprika
2 pizzico (1g)

Grassi e oli

- olio
1 2/3 oz (52mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- olio d'oliva
1 oz (36mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci
2 3/4 cucchiaio (41mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)

Altro

- insalata mista
1 3/4 tazza (53g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaio (93g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
2 lbs (964g)

Dolci

- zucchero
1 cucchiaino (4g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
- arachidi tostate
3 cucchiaio (27g)
- fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
- avocado
1/4 avocado (50g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa crema di funghi (condensata)
1/2 lattina 310 g (155g)
- salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)

Prodotti da forno

- pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)
- panini Kaiser
1 panino (Ø 9 cm) (57g)
- pane
1/3 lbs (160g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- uova
2 grande (100g)
- formaggio romano
1/2 cucchiaino (3g)
- albume d'uovo
3/4 tazza (182g)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)

- uva
4 tazza (368g)
- mirtili rossi essiccati
2 3/4 cucchiaino (27g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
1/2 lattina (86g)
- gamberi crudi
3/4 lbs (341g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
3/4 sacca (~160 g) (119g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
2 3/4 cucchiaino, tritata (19g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Pomodoro ripieno con uovo e pesto

1 pomodoro(i) - 129 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto

1/2 cucchiaino (8g)

uova

1 grande (50g)

pomodori

1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(182g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa pesto

1 cucchiaino (16g)

uova

2 grande (100g)

pomodori

2 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(364g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Tagliare le estremità superiori dei pomodori e scavare l'interno per creare delle ciotoline.
3. Mettere i pomodori in una teglia.
4. Mettere il pesto sul fondo di ogni pomodoro e poi rompere un uovo in ciascuno.
5. Condire con sale e pepe.
6. Cuocere per 20 minuti.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

uva

2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

uva

4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Toast sudoccidentale con avocado

1 toast(s) - 193 kcal ● 8g proteine ● 7g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta(e) (32g)

guacamole, confezionata

2 cucchiaino (31g)

fagioli rifritti

4 cucchiaino (61g)

spinaci freschi

1/8 tazza(e) (4g)

Per tutti i 3 pasti:

pane

3 fetta(e) (96g)

guacamole, confezionata

6 cucchiaino (93g)

fagioli rifritti

3/4 tazza (182g)

spinaci freschi

3/8 tazza(e) (11g)

1. Tosta il pane, se lo desideri. Scalda i fagioli refritos trasferendoli in una ciotola adatta al microonde e riscaldandoli per 1-3 minuti, mescolando a metà tempo.
2. Spalma i fagioli refritos sul pane e aggiungi guacamole e spinaci. Servi.

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo

4 cucchiaino (61g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo

3/4 tazza (182g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Verdure miste

1/2 tazza(e) - 49 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1/2 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Bracirole di maiale ai funghi

1 braciola(e) - 308 kcal ● 42g proteine ● 11g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso
1 braciola (178g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
zuppa crema di funghi (condensata)
1/4 lattina 310 g (78g)
sale all'aglio
1/4 pizzico (0g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
funghi, affettato
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso
2 braciola (356g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
zuppa crema di funghi (condensata)
1/2 lattina 310 g (155g)
sale all'aglio
1/2 pizzico (0g)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
funghi, affettato
4 oz (113g)

1. Condire le bracirole di maiale con sale, pepe e aglio in polvere a piacere.
2. In una padella larga, rosola le bracirole a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e i funghi e saltali per un minuto. Versa la zuppa cremosa ai funghi sulle bracirole. Copri la padella e riduci il fuoco a medio-basso. Fai sobbollire 20-30 minuti, o finché le bracirole non sono cotte.

Pane pita

1 pane pita - 78 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane pita

1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita

2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (3mL)

avocado

1/4 avocado (50g)

pane

2 fetta (64g)

tonno in scatola, scolato

1/2 lattina (86g)

cipolla, tritato finemente

1/8 piccolo (9g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

3 cucchiaio (27g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (13g)
noci
4 cucchiaino, tritata (10g)
spinaci freschi
1/4 confezione 170 g (43g)
vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaino (20mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/4 cucchiaino (2g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
2 2/3 cucchiaino (27g)
noci
2 2/3 cucchiaino, tritata (19g)
spinaci freschi
1/2 confezione 170 g (85g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 2/3 cucchiaino (40mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/2 cucchiaino (3g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Ciotola con maiale, broccoli e patata dolce

333 kcal ● 40g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

paprika
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

paprika
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
1/2 confezione (142g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
patate dolci, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
filetto di maiale, crudo, tagliato a cubetti della grandezza di un boccone
3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 400 F (200 C)
2. In una ciotola piccola unisci sale, pepe, paprika e metà dell'olio d'oliva. Mescola fino a amalgamare.
3. Prendi il composto e ricopri le patate dolci.
4. Distribuisci le patate dolci su una teglia in uno strato uniforme. Cuoci per 20 minuti.
5. Nel frattempo, riscalda l'olio rimanente in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il maiale. Cuoci per 6-10 minuti o fino a cottura completa, mescolando frequentemente. Metti da parte.
6. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
7. Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unisci maiale, broccoli e patate dolci; mescola (o tienili separati, come preferisci!). Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cosce di pollo base

9 oz - 383 kcal ● 48g proteine ● 21g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle
1/2 lbs (255g)
olio
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle
18 oz (510g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Patate arrosto con pesto e Parmigiano

106 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salsa pesto
1/4 cucchiaio (4g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1/2 cucchiaio (3g)
patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
4 oz (114g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa pesto
1/2 cucchiaio (8g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
formaggio parmigiano, grattugiato
1 cucchiaio (5g)
patate, lavato, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Panino con pollo alla griglia

1 panino(i) - 460 kcal ● 58g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

pomodori

3 fetta/e sottili/piccole (45g)

insalata mista

4 cucchiaino (8g)

dijon

1/2 cucchiaino (8g)

panini Kaiser

1 panino (Ø 9 cm) (57g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci il pollo con un po' di sale e pepe.
 2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il pollo, girandolo una volta, e cuoci finché non è più rosa all'interno. Metti da parte.
 3. Taglia il panino Kaiser a metà in senso longitudinale e spalma la senape sul lato tagliato del panino.
 4. Sulla base del panino disponi le verdure, il pomodoro e il petto di pollo cotto. Copri con la parte superiore del panino. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pollo al basilico Thai

375 kcal ● 45g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchero
4 pizzico (2g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (8mL)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
cosce di pollo disossate senza pelle, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
basilico fresco, tritato grossolanamente
4 cucchiaino di foglie intere (6g)
peperone serrano, tritato
1 peperone/i (6g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/4 scalogno (28g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchero
1 cucchiaino (4g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (15mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
cosce di pollo disossate senza pelle, tagliato a cubetti
1 lbs (454g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
basilico fresco, tritato grossolanamente
1/2 tazza di foglie intere (12g)
peperone serrano, tritato
2 peperone/i (12g)
scalogni, tagliato a fette sottili
1/2 scalogno (57g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere il serrano, gli scalogni e l'aglio. Cuocere 1-2 minuti fino a quando sprigionano aroma. Unire il pollo e saltare fino a quando è cotto, circa 7-10 minuti.
2. Aggiungere lo zucchero e la salsa di soia. Far sobbollire fino a riduzione del liquido, 2-3 minuti.
3. Spegnerne il fuoco, aggiungere il basilico e mescolare fino a quando appassisce. Servire.

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ciotola con gamberi, broccoli e riso

441 kcal ● 44g proteine ● 7g grassi ● 46g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

miscela di riso aromatizzato

3/8 sacca (~160 g) (59g)

broccoli surgelati

3/8 confezione (107g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

miscela di riso aromatizzato

3/4 sacca (~160 g) (119g)

broccoli surgelati

3/4 confezione (213g)

sale

3 pizzico (2g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale

3/4 lbs (341g)

1. Prepara il riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi i gamberi alla padella e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti, o fino a quando la polpa è completamente rosa e opaca.
4. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 1/2 tazza (137g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

3 tazza (273g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

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.
-