Dieta - Menu dieta da 130 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

1577 kcal 143g proteine (36%) 69g grassi (39%) 78g carboidrati (20%) 19g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pancetta
2 fetta (fette)- 101 kcal

Snack

180 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 6g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Beef jerky
110 kcal

Pranzo

570 kcal, 41g proteine, 39g carboidrati netti, 23g grassi

Piselli mangiatutto
41 kcal

Casseruola di maiale e fagioli
531 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteine, 13g carboidrati netti, 28g grassi

Pollo greco in slow cooker
426 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
145 kcal

Giorno 2

1589 kcal 137g proteine (35%) 80g grassi (45%) 61g carboidrati (15%) 19g fibre (5%)

Colazione

255 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pancetta
2 fetta (fette)- 101 kcal

Pranzo

585 kcal, 35g proteine, 22g carboidrati netti, 34g grassi

Noci
1/6 tazza(e)- 117 kcal

Insalata mista
182 kcal

Cosce di pollo al miele e senape
2/3 coscia(e)- 285 kcal

Snack

180 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 6g grassi

Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Beef jerky
110 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteine, 13g carboidrati netti, 28g grassi

Pollo greco in slow cooker
426 kcal

Fagiolini con olio d'oliva
145 kcal

Giorno 3

1525 kcal 159g proteine (42%) 45g grassi (26%) 105g carboidrati (28%) 16g fibre (4%)

Colazione

255 kcal, 19g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi

Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pancetta
2 fetta (fette)- 101 kcal

Pranzo

525 kcal, 58g proteine, 45g carboidrati netti, 8g grassi

Lenticchie
289 kcal

Merluzzo alla cajun
7 1/2 oz- 234 kcal

Snack

230 kcal, 4g proteine, 39g carboidrati netti, 5g grassi

Chips al forno
20 patatine- 203 kcal

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Cena

515 kcal, 77g proteine, 5g carboidrati netti, 20g grassi

Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal

Okra
1 tazza- 40 kcal

Giorno 4

1530 kcal 154g proteine (40%) 46g grassi (27%) 105g carboidrati (28%) 19g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 15g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Mini muffin con uova e formaggio
3 mini muffin- 168 kcal

Pranzo

525 kcal, 58g proteine, 45g carboidrati netti, 8g grassi

Lenticchie
289 kcal

Merluzzo alla cajun
7 1/2 oz- 234 kcal

Snack

230 kcal, 4g proteine, 39g carboidrati netti, 5g grassi

Chips al forno
20 patatine- 203 kcal

Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Cena

515 kcal, 77g proteine, 5g carboidrati netti, 20g grassi

Petto di pollo base
12 oz- 476 kcal

Okra
1 tazza- 40 kcal

Giorno 5

1525 kcal 148g proteine (39%) 56g grassi (33%) 87g carboidrati (23%) 21g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 15g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Mini muffin con uova e formaggio
3 mini muffin- 168 kcal

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi

Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Pranzo

460 kcal, 43g proteine, 38g carboidrati netti, 12g grassi

Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal

Ciotola con pollo, broccoli e quinoa
390 kcal

Cena

560 kcal, 70g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi

Pollo in crosta di hummus
10 oz- 391 kcal

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Giorno 6

1556 kcal 167g proteine (43%) 54g grassi (31%) 83g carboidrati (21%) 18g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi

Omelette piccante con pomodori secchi e feta
177 kcal

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

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi

Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Pranzo

455 kcal, 62g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi

Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Lenticchie
174 kcal

Cena

560 kcal, 70g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi

Pollo in crosta di hummus
10 oz- 391 kcal

Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Giorno 7

1597 kcal 148g proteine (37%) 46g grassi (26%) 127g carboidrati (32%) 20g fibre (5%)

Colazione

295 kcal, 15g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi

Omelette piccante con pomodori secchi e feta
177 kcal

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

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi

Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Pranzo

455 kcal, 62g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi

Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Lenticchie
174 kcal

Cena

600 kcal, 51g proteine, 50g carboidrati netti, 18g grassi

Insalata mista
121 kcal

Riso fritto alla cinese con pollo
477 kcal

Lista della spesa

Latticini e prodotti a base di uova

- [ ] yogurt greco magro aromatizzato
  3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- [ ] uova
  7 1/2 grande (375g)
- [ ] formaggio cheddar
  1/4 tazza, grattugiato (32g)
- [ ] burro
  3 cucchiaio (43g)
- [ ] formaggio feta
  4 cucchiaio, sbriciolata (38g)

Prodotti a base di maiale

- [ ] bacon cotto
  6 fetta(e) (60g)
- [ ] spalla di maiale
  1/3 lbs (151g)

Verdure e prodotti vegetali

- [ ] piselli sugar snap surgelati
  2/3 tazza (96g)
- [ ] carote
  3 1/2 medio (209g)
- [ ] cipolla
  1/2 medio (dia. 6,4 cm) (53g)
- [ ] cipolla rossa
  1 medio (dia. 6,4 cm) (125g)
- [ ] aglio
  2 2/3 spicchio(i) (8g)
- [ ] Fagiolini verdi surgelati
  2 2/3 tazza (323g)
- [ ] cetriolo
  1/2 cetriolo (21 cm) (169g)
- [ ] lattuga romana (romaine)
  1 1/4 cuori (625g)
- [ ] pomodori
  1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (175g)
- [ ] okra surgelata
  2 tazza (224g)
- [ ] broccoli surgelati
  3/4 lbs (322g)
- [ ] pomodori secchi
  1 oz (28g)

Altro

- [ ] miscela di erbe italiane
  1/3 cucchiaino (1g)

Grassi e oli

- [ ] olio
  1 1/2 oz (45mL)
- [ ] olio d'oliva
  5 cucchiaino (26mL)
- [ ] condimento per insalata
  1/4 tazza (53mL)
- [ ] salsa per marinare
  1/2 tazza (120mL)

Frutta e succhi di frutta

- [ ] mele
  1/6 media (Ø 7,5 cm) (30g)
- [ ] succo di limone
  2/3 grammo (1mL)
- [ ] kiwi
  4 frutto (276g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- [ ] fagioli bianchi in scatola
  1/3 lattina/e (146g)
- [ ] lenticchie crude
  1 1/3 tazza (256g)
- [ ] hummus
  5 cucchiaio (77g)
- [ ] salsa di soia (tamari)
  3/4 cucchiaio (11mL)

Prodotti a base di pollame

- [ ] cosce di pollo disossate senza pelle
  1 1/3 lbs (605g)
- [ ] cosce di pollo, con osso e pelle, crude
  2/3 coscia(e) (113g)
- [ ] petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
  4 1/2 lbs (2006g)

Snack

- [ ] jerky di manzo
  3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- [ ] noci
  2 3/4 cucchiaio, senza guscio (17g)

Dolci

- [ ] pomodori a cubetti
  1/6 lattina/e (70g)
- [ ] chips al forno, qualsiasi gusto
  40 chips (93g)
- [ ] barretta proteica (20 g di proteine)
  3 barretta (150g)
- [ ] miscela di quinoa aromatizzata
  1/3 confezione (140 g) (46g)

Zuppe, salse e sughi

- [ ] salsa Worcestershire
  1/2 cucchiaino (3mL)
- [ ] brodo vegetale
  1/8 cartone (mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- [ ] aglio in polvere
  3/4 pizzico (0g)
- [ ] origano secco
  1 cucchiaio, foglie (3g)
- [ ] aceto di vino rosso
  2 cucchiaino (10mL)
- [ ] pepe nero
  1 1/2 g (1g)
- [ ] sale
  4 1/4 g (4g)
- [ ] senape marrone da gastronomia
  1 cucchiaino (5g)
- [ ] timo, essiccato
  2 1/2 g (3g)
- [ ] condimento Cajun
  5 cucchiaino (11g)
- [ ] paprika
  1/3 cucchiaino (1g)
- [ ] pepe di cayenna
  1 pizzico (0g)
- [ ] miele
  1 cucchiaino (7g)

Bevande

- [ ] acqua
  1/3 gallone (1306mL)

Pesci e frutti di mare

- [ ] merluzzo, crudo
  15 oz (425g)

Prodotti da forno

- [ ] bagel
  1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

Cereali e pasta

- [ ] riso bianco a chicco lungo
  4 cucchiaio (46g)

Ricette

Colazione 1

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal 12g proteine 4g grassi 16g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pancetta

2 fetta (fette) - 101 kcal 7g proteine 8g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

bacon cotto
2 fetta(e) (20g)

Per tutti i 3 pasti:

bacon cotto
6 fetta(e) (60g)

1. Nota: segui le istruzioni sulla confezione se divergono da quelle sotto. Il tempo di cottura della pancetta dipende dal metodo e da quanto la vuoi croccante. Di seguito una guida generale:
2. Fornello (padella): fuoco medio: 8-12 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Forno: 400°F (200°C): 15-20 minuti su una teglia rivestita con carta da forno o alluminio.
4. Microonde: disponi la pancetta tra fogli di carta assorbente su un piatto adatto al microonde. Cuoci a massima potenza per 3-6 minuti.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal 2g proteine 1g grassi 16g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Mini muffin con uova e formaggio

3 mini muffin - 168 kcal 13g proteine 12g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 1/2 grande (75g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio cheddar
2 1/4 cucchiaio, grattugiato (16g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
3 grande (150g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
formaggio cheddar
1/4 tazza, grattugiato (32g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Omelette piccante con pomodori secchi e feta

177 kcal 11g proteine 10g grassi 8g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
formaggio feta
2 cucchiaio, sbriciolata (19g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (1mL)
pepe di cayenna
1/2 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/4 cucchiaio, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
formaggio feta
4 cucchiaio, sbriciolata (38g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
pepe di cayenna
1 pizzico (0g)
timo, essiccato
1/2 cucchiaio, macinato (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile. Mescola il timo, la cayenna e un po' di pepe.
2. Scalda l'olio in una padella e aggiungi il composto di uova distribuendolo in modo uniforme.
3. Cospargi il resto degli ingredienti sull'uovo e lascia cuocere per un minuto o due.
4. Con una spatola, piega metà dell'omelette sull'altra metà e continua a cuocere per un altro minuto o due finché non è completamente cotta. Servi.

Bagel piccolo tostato con burro

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

Per singolo pasto:

burro
1/4 cucchiaio (4g)
bagel
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/2 cucchiaio (7g)
bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

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

Pranzo 1

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli mangiatutto

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

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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Casseruola di maiale e fagioli

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

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)

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.

Pranzo 2

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal 3g proteine 11g grassi 1g carboidrati 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci
2 2/3 cucchiaio, senza guscio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista

182 kcal 6g proteine 6g grassi 15g carboidrati 10g fibre

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)
cipolla rossa, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cosce di pollo al miele e senape

2/3 coscia(e) - 285 kcal 26g proteine 17g grassi 6g carboidrati 0g fibre

Dà 2/3 coscia(e) porzioni

senape marrone da gastronomia
1 cucchiaino (5g)
timo, essiccato
1/3 cucchiaino, macinato (0g)
miele
1 cucchiaino (7g)
cosce di pollo, con osso e pelle, crude
2/3 coscia(e) (113g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricoprile con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

Pranzo 3

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

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

Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquato
13 1/3 cucchiaio (160g)

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.

Merluzzo alla cajun

7 1/2 oz - 234 kcal 39g proteine 8g grassi 3g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
1/2 lbs (213g)
condimento Cajun
2 1/2 cucchiaino (6g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
15 oz (425g)
condimento Cajun
5 cucchiaino (11g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

Pranzo 4

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal 2g proteine 3g grassi 7g carboidrati 1g fibre

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, tagliato a fette sottili
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
cetriolo, tagliato a fette sottili
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Ciotola con pollo, broccoli e quinoa

390 kcal 41g proteine 9g grassi 31g carboidrati 5g fibre

sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (3mL)
broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
miscela di quinoa aromatizzata
1/3 confezione (140 g) (46g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti
1/3 lbs (149g)

1. Prepara la quinoa e i broccoli seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni.
2. Nel frattempo, scalda una padella con l'olio d'oliva a fuoco medio e condisci il pollo a cubetti con sale e pepe.
3. Aggiungi il pollo nella padella e cuoci per 7-10 minuti fino a completa cottura.
4. Unisci pollo, broccoli e quinoa; mescola (o mantieni tutto separato, a seconda della tua preferenza!). Servi.

Pranzo 5

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo marinato

8 oz - 283 kcal 50g proteine 8g grassi 1g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
salsa per marinare
4 cucchiaio (60mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggialo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Lenticchie

174 kcal 12g proteine 1g grassi 25g carboidrati 5g fibre

Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Snack 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 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.

Beef jerky

110 kcal 16g proteine 1g grassi 9g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

jerky di manzo
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

jerky di manzo
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chips al forno

20 patatine - 203 kcal 3g proteine 5g grassi 35g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
20 chips (47g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
40 chips (93g)

1. Buon appetito.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal 1g proteine 0g grassi 4g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal 20g proteine 5g grassi 26g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pollo greco in slow cooker

426 kcal 58g proteine 19g grassi 5g carboidrati 1g fibre

Per singolo pasto:

origano secco
1/2 cucchiaio, foglie (1g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (5mL)
succo di limone
1/3 grammo (0mL)
brodo vegetale
1 1/3 cucchiaio (mL)
cosce di pollo disossate senza pelle
2/3 lbs (302g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

origano secco
2 2/3 cucchiaino, foglie (3g)
aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)
succo di limone
2/3 grammo (1mL)
brodo vegetale
2 2/3 cucchiaio (mL)
cosce di pollo disossate senza pelle
1 1/3 lbs (605g)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
aglio, tritato finemente
2 2/3 spicchio(i) (8g)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti nella slow cooker e mescola per ricoprire.
2. Cuoci a temperatura alta (high) per 3-4 ore o a bassa (low) per 6-8 ore.
3. Una volta cotto, sminuzza il pollo con due forchette, poi lascialo insaporire nella salsa per 10 minuti prima di servire.
4. Opzionale: con un mestolo forato trasferisci il pollo sminuzzato su una teglia, lasciando che la salsa ricada nella slow cooker. Gratina in forno per 4-5 minuti, finché il pollo inizia a dorarsi e diventare croccante. Rimetti il pollo nella pentola con i suoi succhi e mescola.
5. Servi.

Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal 3g proteine 9g grassi 8g carboidrati 4g fibre

Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo base

12 oz - 476 kcal 76g proteine 19g grassi 0g carboidrati 0g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (336g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/2 lbs (672g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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.

Okra

1 tazza - 40 kcal 2g proteine 0g grassi 5g carboidrati 2g fibre

Per singolo pasto:

okra surgelata
1 tazza (112g)

Per tutti i 2 pasti:

okra surgelata
2 tazza (224g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

Cena 3

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pollo in crosta di hummus

10 oz - 391 kcal 67g proteine 11g grassi 3g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
10 oz (284g)
hummus
2 1/2 cucchiaio (38g)
paprika
1 1/4 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 1/4 lbs (567g)
hummus
5 cucchiaio (77g)
paprika
1/3 cucchiaino (1g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nAsciuga il pollo con carta assorbente e condisci con sale e pepe.\r\nMetti il pollo su una teglia foderata. Spalma l'hummus sulla parte superiore del pollo fino a coprirlo in modo uniforme. Cospargi paprika sopra l'hummus.\r\nCuoci per circa 15-20 minuti fino a quando il pollo è cotto e non è più rosa all'interno. Servi.

Broccoli al burro

1 1/4 tazza(e) - 167 kcal 4g proteine 14g grassi 2g carboidrati 3g fibre

Per singolo pasto:

sale
5/8 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/4 tazza (114g)
pepe nero
5/8 pizzico (0g)
burro
1 1/4 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
burro
2 1/2 cucchiaio (36g)

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 7

Insalata mista

121 kcal 4g proteine 4g grassi 10g carboidrati 7g fibre

condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
cetriolo, affettato o a dadini
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)
cipolla rossa, affettato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Riso fritto alla cinese con pollo

477 kcal 47g proteine 14g grassi 40g carboidrati 1g fibre

uova
1/2 grande (25g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
3/4 cucchiaio (11mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tritato
6 oz (170g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. Scalda metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e saltale per circa 10 minuti fino a che non sono morbide.
3. Aggiungi il pollo tritato nella padella e continua a cuocere finché il pollo non è completamente cotto e non è più rosa all'interno. Trasferisci il pollo e le cipolle su un piatto e metti da parte.
4. Pulisci la padella e scalda la restante metà dell'olio. Sbatti l'uovo in una ciotolina e poi versalo nella padella. Quando l'uovo inizia a solidificarsi, mescola per sbriciolarlo in piccoli pezzi.
5. Aggiungi il pollo e le cipolle, il riso, pepe nero, salsa di soia e un po' di sale a piacere. Mescola fino a quando è tutto ben amalgamato e riscaldato. Servi.
6. Nota per il meal prep: il riso cotto avanzato e refrigerato funziona molto bene nel riso fritto. Se puoi, prova a preparare il riso in anticipo.