

Dieta - Menu dieta macro da 1600 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

1619 kcal ● 116g proteine (29%) ● 71g grassi (39%) ● 109g carboidrati (27%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Carote e hummus

123 kcal

Snack

235 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Yogurt gelato

152 kcal

Pranzo

540 kcal, 37g proteine, 37g carboidrati netti, 24g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Zuppa di pollo con noodles

1 1/2 lattina(e)- 213 kcal



Pistacchi

188 kcal

Cena

585 kcal, 51g proteine, 35g carboidrati netti, 23g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Ciotola di tabbouleh con pollo speziato

362 kcal

Giorno 2

1597 kcal ● 126g proteine (31%) ● 74g grassi (42%) ● 88g carboidrati (22%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

260 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Carote e hummus

123 kcal

Snack

235 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Yogurt gelato

152 kcal

Pranzo

515 kcal, 40g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Ciotola con pollo, broccoli e quinoa

293 kcal

Cena

585 kcal, 58g proteine, 10g carboidrati netti, 31g grassi



Piselli sugar snap al burro

268 kcal



Petto di pollo al balsamico

8 oz- 316 kcal

Giorno 3

1588 kcal ● 126g proteine (32%) ● 78g grassi (44%) ● 74g carboidrati (19%) ● 23g fibre (6%)

Colazione

260 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Carote e hummus
123 kcal

Snack

235 kcal, 21g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pranzo

505 kcal, 30g proteine, 42g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Bagel con club di pollo
1/2 panino(i)- 336 kcal

Cena

585 kcal, 58g proteine, 10g carboidrati netti, 31g grassi



Piselli sugar snap al burro
268 kcal



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal

Giorno 4

1596 kcal ● 121g proteine (30%) ● 67g grassi (38%) ● 99g carboidrati (25%) ● 28g fibre (7%)

Colazione

290 kcal, 16g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Snack

235 kcal, 21g proteine, 11g carboidrati netti, 11g grassi



Bastoncini di sedano
1 gambo di sedano- 7 kcal



Fiocchi di latte con mandorle e cannella
155 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pranzo

505 kcal, 30g proteine, 42g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Bagel con club di pollo
1/2 panino(i)- 336 kcal

Cena

565 kcal, 54g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi



Piselli mangiatutto
164 kcal



Couscous
100 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Giorno 5

1589 kcal ● 113g proteine (29%) ● 57g grassi (33%) ● 133g carboidrati (34%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

290 kcal, 16g proteine, 8g carboidrati netti, 20g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Snack

185 kcal, 10g proteine, 26g carboidrati netti, 3g grassi



Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

560 kcal, 48g proteine, 57g carboidrati netti, 12g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 371 kcal



Ricotta e miele

3/4 tazza(e)- 187 kcal

Cena

560 kcal, 39g proteine, 43g carboidrati netti, 22g grassi



Hamburger teriyaki

1 hamburger(i)- 399 kcal



Carote arrosto

3 carota(e)- 158 kcal

Giorno 6

1609 kcal ● 122g proteine (30%) ● 55g grassi (31%) ● 116g carboidrati (29%) ● 41g fibre (10%)

Colazione

295 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Snack

185 kcal, 10g proteine, 26g carboidrati netti, 3g grassi



Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

645 kcal, 38g proteine, 50g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di ceci al curry

644 kcal

Cena

490 kcal, 53g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Carote glassate al miele

170 kcal

Giorno 7

1609 kcal ● 122g proteine (30%) ● 55g grassi (31%) ● 116g carboidrati (29%) ● 41g fibre (10%)

Colazione

295 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 13g grassi



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Snack

185 kcal, 10g proteine, 26g carboidrati netti, 3g grassi



Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Pranzo

645 kcal, 38g proteine, 50g carboidrati netti, 21g grassi



Insalata di ceci al curry

644 kcal

Cena

490 kcal, 53g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Carote glassate al miele

170 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
10 grande (500g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- burro
4 cucchiaio (54g)
- latte intero
3 3/4 tazza(e) (900mL)
- formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 3/4 tazza (396g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
1/2 tazza (135g)
- ceci in scatola
2 lattina/e (896g)

Verdure e prodotti vegetali

- baby carote
36 medio (360g)
- prezzemolo fresco
1 rametti (1g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (66g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (369g)
- piselli sugar snap surgelati
6 tazza (864g)
- broccoli surgelati
1/4 confezione (71g)
- edamame, surgelato, sgucciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
- sedano crudo
1/4 mazzo (148g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
- carote
15 medio (914g)

Altro

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
5 cucchiaio (77mL)
- olive verdi
6 grande (26g)
- Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
2 pizzico (1g)
- pepe nero
1/8 oz (1g)
- sale
5 g (5g)
- cannella
2 pizzico (1g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
- basilico fresco
6 foglie (3g)
- curry in polvere
2 cucchiaino (4g)

Grassi e oli

- olio
1 1/4 oz (39mL)
- vinaigrette balsamica
3 oz (90mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
- maionese
1 cucchiaio (15mL)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1352g)

- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- insalata mista
1 1/2 confezione (155 g) (218g)
- miscela di quinoa aromatizzata
1/4 confezione (140 g) (35g)
- salsa teriyaki
1 cucchiaio (15mL)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
1 1/2 lattina (300 g) (447g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)
- mandorle
2 3/4 oz (79g)
- burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)
- semi di girasole
4 cucchiaio (48g)

Dolci

- yogurt gelato
1 1/3 tazza (232g)
- miele
1 1/2 oz (42g)

Prodotti da forno

- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm)
(105g)
- panini per hamburger
1 panino(i) (51g)

Salsicce e salumi

- Affettati di pollo
4 oz (113g)

Bevande

- acqua
10 1/4 cucchiaio (154mL)
- polvere proteica
1 3/4 porzione (80 mL ciascuna) (54g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
1 1/2 porzione (45g)

Prodotti a base di manzo

- carne macinata di manzo (93% magra)
6 oz (170g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

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.

Carote e hummus

123 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

hummus
3 cucchiaino (45g)
baby carote
12 medio (120g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1/2 tazza (135g)
baby carote
36 medio (360g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaino (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaino (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
 2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
 3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
 4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Zuppa di pollo con noodles

1 1/2 lattina(e) - 213 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pollo con noodles, condensata (in scatola)
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola con pollo, broccoli e quinoa

293 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

broccoli surgelati

1/4 confezione (71g)

miscela di quinoa aromatizzata

1/4 confezione (140 g) (35g)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, a cubetti

4 oz (112g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Bagel con club di pollo

1/2 panino(i) - 336 kcal ● 21g proteine ● 14g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

lattuga romana (romaine)
1/2 foglia interna (3g)
bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
maionese
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)
Affettati di pollo
2 oz (57g)
pomodori
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 2 pasti:

lattuga romana (romaine)
1 foglia interna (6g)
bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
maionese
1 cucchiaino (15mL)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
Affettati di pollo
4 oz (113g)
pomodori
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

1. Assembla il panino secondo i tuoi gusti.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

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

3/4 tazza (170g)

miele

1 cucchiaino (21g)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di ceci al curry

644 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 50g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
curry in polvere
1 cucchiaino (2g)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
insalata mista
2 oz (57g)
succo di limone, diviso
2 cucchiaio (30mL)
sedano crudo, affettato
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
curry in polvere
2 cucchiaino (4g)
semi di girasole
4 cucchiaio (48g)
insalata mista
4 oz (113g)
succo di limone, diviso
4 cucchiaio (60mL)
sedano crudo, affettato
4 gambo piccolo (12,5 cm) (68g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

Snack 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.

Yogurt gelato

152 kcal ● 3g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt gelato
2/3 tazza (116g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt gelato
1 1/3 tazza (232g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Fiocchi di latte con mandorle e cannella

155 kcal ● 16g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
burro di mandorle
1/2 cucchiaino (8g)
mandorle
3 mandorla (4g)
cannella
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
burro di mandorle
1 cucchiaino (16g)
mandorle
6 mandorla (7g)
cannella
2 pizzico (1g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola piccola.
2. Servi.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cereali per la colazione con latte proteico

124 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione
1/2 porzione (15g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
polvere proteica
1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 3 pasti:

cereali per la colazione
1 1/2 porzione (45g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
polvere proteica
3/4 porzione (80 mL ciascuna) (23g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di tabbouleh con pollo speziato

362 kcal ● 44g proteine ● 5g grassi ● 32g carboidrati ● 3g fibre



succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (168g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)

1. Condire il pollo con olio, cumino e un pizzico di sale. Mettere in una padella a fuoco medio e cuocere finché il pollo è cotto. Mettere da parte.
2. Nel frattempo, cuocere il couscous seguendo le istruzioni della confezione. Quando il couscous è pronto e si è raffreddato un po', mescolare il prezzemolo.
3. Tagliare il pollo a pezzi.
4. Assemblare la ciotola con couscous, pollo, cetriolo e pomodori. Irrorare con succo di limone e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Piselli sugar snap al burro

268 kcal ● 7g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
burro
5 cucchiaino (23g)
piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
burro
1/4 tazza (45g)
piselli sugar snap surgelati
3 1/3 tazza (480g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Piselli mangiatutto

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



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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Couscous

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



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

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Dà 6 oz porzioni

pomodori
6 pomodorini (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
olive verdi
6 grande (26g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
basilico fresco, sminuzzato
6 foglie (3g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Hamburger teriyaki

1 hamburger(i) - 399 kcal ● 37g proteine ● 15g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 hamburger(i) porzioni

carne macinata di manzo (93% magra)

6 oz (170g)

cetriolo

4 fette (28g)

salsa teriyaki

1 cucchiaio (15mL)

panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

1. Condisci generosamente il manzo con sale e pepe.
2. Forma il manzo dandogli la forma di un hamburger.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'hamburger e cuoci, girandolo una volta, finché non è dorato e cotto al livello desiderato, circa 2-4 minuti per lato.
4. Togli l'hamburger dalla padella e spennella con la salsa teriyaki.
5. Metti l'hamburger sulla metà inferiore del panino e guarnisci con fette di cetriolo. Chiudi con la parte superiore del panino e servi.

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 carota(e) porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

carote, affettato

3 grande (216g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Petto di pollo base

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



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Carote glassate al miele

170 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 24g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaino (5g)
carote
1/2 lbs (227g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
sale
1 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 cucchiaino (9g)
carote
1 lbs (454g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
miele
1 cucchiaio (21g)
sale
2 pizzico (2g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

1. Se si usano carote intere, tagliarle a bastoncini delle dimensioni delle baby carrots.
2. In una padella ampia a fuoco medio-alto unire acqua, carote, burro, sale e miele. Cuocere coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
3. Scoprire e continuare la cottura, mescolando frequentemente per un paio di minuti fino a quando il liquido assume una consistenza sciropposa.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Servire.