



10-GIORNI
PIANO PASTI

Per perdere peso in
menopausa



Unisciti a noi ora!
eu.reverse.health

BENVENUTA A REVERSE HEALTH

IL PRIMO PROGRAMMA DI DIMAGRIMENTO FOCALIZZATO SULLA MENOPAUSA

Abbiamo progettato un piano alimentare di 10 giorni per aiutarti a perdere gli ostinati chili di troppo tipici della menopausa.

Cosa succede nel tuo corpo durante la menopausa?

1. I cambiamenti ormonali (il calo degli estrogeni è il principale colpevole) che si verificano durante la menopausa influiscono sul tasso metabolico, aumentando la probabilità di aumentare di peso e di accumulare grasso intorno all'addome.
2. La produzione di collagene diminuisce rapidamente durante la menopausa, influenzando l'elasticità e l'aspetto della pelle e forse anche la tua autostima.
3. Durante questo periodo a causa della diminuzione degli estrogeni si perde anche massa muscolare e massa ossea. Ciò può portare all'indebolimento delle ossa, cioè all'osteoporosi.
4. Il microbioma intestinale cambia in modo significativo durante la menopausa, poiché i batteri benefici diminuiscono e aumentano i batteri patogeni, portando potenzialmente a permeabilità intestinale e infiammazione.
5. Quando i livelli di estrogeni diminuiscono, il corpo diventa meno reattivo all'ormone insulina, fenomeno comunemente noto come resistenza all'insulina. La resistenza all'insulina è associata a livelli elevati di zucchero nel sangue. Questo aumenta la predisposizione al diabete. Si consiglia una dieta con un quantitativo moderato di carboidrati e un alto contenuto di fibre come illustrato nel nostro piano alimentare.

Questi cambiamenti sono tutti normali e molto comuni e possono essere migliorati con uno stile di vita e una dieta sani. Il nostro team di esperti nel campo della nutrizione, della menopausa, del fitness e della mentalità ha una vasta esperienza e ha perfezionato il nostro programma, basato su evidenze, attraverso anni di ricerca e pratica applicata, offrendoti un piano che funziona. Il fulcro del nostro programma è il piano alimentare, di cui troverai un esempio nelle pagine seguenti.



Ti potresti chiedere perché un **piano alimentare?**

Perché la ricerca conferma che una dieta sana, piuttosto di integratori, rappresenta il trattamento più efficace contro i sintomi della menopausa (Nutrition Bulletin, 2023) *.

Quindi, qual è la perfetta “dieta per la menopausa”?

Non è un segreto e non è una pillola per perdere grasso. È semplicemente una dieta equilibrata, composta da:


 Quantità moderate di pesce

 Latticini e carni bianche

 Frutta e verdura colorata

 Fagioli, lenticchie, noci e cereali integrali

 Persino il vino è compreso

 Con moderazione: dolci e bevande zuccherate, cibo da asporto



Il piano alimentare si basa sui seguenti principi:

- Un approccio specifico, progettato e basato sulla scienza, per ridurre i sintomi comuni della menopausa come aumento di peso, vampate di calore, affaticamento, dolori articolari, ecc.
- Programmi alimentari, mai inferiori alle 1200 kcal/giorno, per garantire un metabolismo ottimale e un equilibrio ormonale.
- Rapporto dei macronutrienti pari al 40% di proteine, al 30% di carboidrati e al 30% di grassi sani.



Una volta entrata nell'app, beneficerai anche di un tracker (strumento di monitoraggio), di video con esercizi, di un video corso per insegnarti a rimanere responsabile e l'accesso al nostro fantastico gruppo di iscritte, con **oltre 38.000 donne** motivate e **incredibilmente solidali**. Riacquistare la salute e la fiducia in te stessa è il miglior regalo che puoi farti dopo tutti questi anni.



Ci auguriamo che le ricette contenute qui ti piacciono e speriamo di incontrarti presto nell'app per massimizzare le tue possibilità di successo a lungo termine nella perdita di peso e nel miglioramento della salute in generale.



Matt Jones,
Responsabile della Nutrizione
Reverse Health

Nota: se sei vegetariana o vegana, contattaci per il tuo piano alimentare personalizzato. Per qualsiasi altra sensibilità alimentare, sei libera di sostituire gli ingredienti secondo le tue preferenze.



* Per la TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva) consultare il proprio medico. Reverse Health non fornisce consulenza medica o prescrizioni mediche riguardanti gli ormoni.

COSA LE NOSTRE ISCRITTE DICONO DI NOI

Per ulteriori recensioni vai su: reverse.health/reviews



Maria, ha perso 12 kg

Non avevo più vestiti adatti, mi mancava l'energia, mi facevano male le ginocchia quando mi piegavo o salivo le scale e la mia autostima stava diminuendo. Dopo la menopausa e la pandemia, il mio peso è aumentato vertiginosamente. Sei mesi dopo ho perso 12 kg. Anche a mio marito piacciono molto i pasti. Quindi per me, Reverse Health ha davvero provocato un cambiamento enorme e positivo nella mia vita, sia dal punto di vista del peso che del cibo.

Nel complesso sono così felice di essere riuscita effettivamente a completare questo programma con successo. Davvero non avrei mai pensato di riuscirci. La mia autostima è aumentata e anche la mia sicurezza, sia per quanto riguarda la cucina, che per quanto riguarda la scelta di buone alternative alimentari. E posso indossare di nuovo i miei vestiti preferiti!

Therese

Ho seguito così tante diete, ma questo piano è davvero diverso. Sto perdendo la mia orribile pancia causata dalla menopausa, ma le linee guida sono così semplici. Sono entusiasta!



Prima

Dopo



Claire, ha perso 6 kg



Sono entrata a far parte di Reverse Health il 1° gennaio 2023 quando pesavo più di 63 kg ed ero piuttosto fuori forma. Due mesi dopo, peso 57kg e mi sento molto più in forma e più sana. Ho più energia, ho meno affanno, dormo meglio e mi godo di più il cibo. Trovo le ricette di Reverse Health deliziose, ben bilanciate, facili e veloci da preparare. Anche mio marito le mangia e ha perso 10kg!

Germaine, ha perso 9 kg

Mi sto divertendo così tanto con il programma e non avrei mai pensato di poter perdere così tanto peso mangiando i cibi che amo! A 66 anni ho perso 9 kg! Ho perso così tanto peso che la tensione sul mio cuore si è "invertita"! Ho la cartella clinica che lo dimostra. Il mio elettrofisiologo e cardiologo sono entusiasti dei miei progressi.

Unisciti a noi ora: eu.reverse.health

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Smoothie proteico



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

310

Carboidrati

39,4g

Proteine

26g

Grassi

5,4g

Ingredienti

2 tazze (300g) yogurt greco a basso contenuto di grassi

$\frac{3}{4}$ tazza (120g) fragole congelate

2 cucchiai sciroppo d'acero

1 misurino (25g) proteine del siero del latte in polvere alla vaniglia

Istruzioni

1. Aggiungere lo yogurt, le proteine in polvere, i frutti di bosco congelati e lo sciroppo d'acero in un frullatore e frullare bene fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
2. Servire la a bowl e gustarla con piacere.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Insalata di pollo, arance e noci



Porzioni:

2



Preparazione:

10 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

345

Carboidrati

22,1g

Proteine

18,6g

Grassi

20,2g

Ingredienti

Per l'insalata:

200g petto di pollo

4 manciate di rucola

¼ di testa di lattuga iceberg

1 arancia

⅓ frutto di melograno, semi

¼ tazza (30g) noci, pecan tostate

Istruzioni

1. Sbucciare l'arancia. Eliminare la polpa e metterla da parte. Spremete il succo del resto dell'arancia e conservarlo per la salsa.
2. Mescolare gli ingredienti del condimento in una tazza, condire con sale e pepe.
3. Tagliare il petto di pollo in 4 pezzi più piccoli, salarlo, ungerlo con olio d'oliva e disporlo su una padella calda (grigliare per 4 minuti su entrambi i lati).

Segue nella pagina successiva

GIORNO 1

 Colazione

 Pranzo

 Cena

 Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10

Ingredienti

Per il condimento:

3 cucchiai di miele

2 cucchiari di monstarda

1 cucchiario olio di oliva

1 cucchiario succo di limone

2 cucchiari di succo d'arancia

$\frac{1}{3}$ cucchiaino di cannella

Istruzioni

4. Irrorare i pezzi di pollo con un cucchiario di condimento e continuare a grigliare per circa 1 minuto e mezzo a fuoco più basso. Girare e condire con un altro cucchiario di condimento e grigliare per un altro minuto.
5. Togliere dalla padella e mettere da parte. Una volta raffreddato il pollo tagliarlo a pezzetti.
6. Mescolare le foglie di insalata e dividerle in due piatti, quindi guarnire con l'arancia e il pollo. Cospargere con i semi di melograno e le noci pecan tostate. Irrorare con il condimento rimasto e servire.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Salmone, purè di patate dolci e broccoli



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

250

Carboidrati

15,4g

Proteine

34,2g

Grassi

5,8g

Ingredienti

1 ½ tazza (100g) di broccoli

½ patata dolce media

160g filetto di salmone

Sale

Pepe nero

1 cucchiaio olio

Istruzioni

1. Mettere nel microonde ½ patata dolce alla massima potenza, 12-14 minuti, girandola a metà cottura (attenzione, la patata sarà bollente!); togliere la polpa della patata dalla buccia, porre in un piatto; schiacciare con una forchetta e condire con sale/pepe.
2. Nel frattempo tritare grossolanamente i broccoli a pezzetti, scaldare 1 cucchiaio di olio in una padella a fuoco medio-alto e arrostitire il salmone per 2-3 minuti.
3. Aggiungere il salmone e i broccoli al piatto. Buon appetito!

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7




GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Yogurt greco con kiwi e mango

 **Porzioni:** 1
 **Preparazione:** 5 min
 **Cottura:** 0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

252

Carboidrati

40,4g

Proteine

16,4g

Grassi

2,7g

Ingredienti

1 tazza (150g) di yogurt greco magro

½ tazza (70g) di mango

1 kiwi

1 cucchiaio di granola a basso contenuto di zucchero

Istruzioni

1. Lavare, quindi tagliare con cura il mango su entrambi i lati del nocciolo centrale, in modo da ottenere due fette. Tagliare ogni fetta a metà, quindi far scorrere, facendo attenzione, il coltello (lato piatto parallelo al tagliere) attraverso il mango per rimuovere la pelle. Tagliare la fetta carnosa di mango a cubetti.
2. Lavare il kiwi. Tagliare il kiwi a metà, quindi posizionare ciascuna metà con il lato piatto rivolto verso il basso. Tagliare il kiwi a cubetti. Rimuovere la pelle del kiwi (facoltativo).
3. In una ciotola, aggiungere lo yogurt greco, il mango, il kiwi e guarnire con la granola (Modificare la quantità di granola in base alle proprie esigenze).

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Muffin all'uovo, broccoli e prosciutto

Porzioni:	Preparazione:	Cottura:
6	10 min	10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

111

Carboidrati

1,4g

Proteine

10,1g

Grassi

7,2g

Ingredienti

½ (200g) testa di broccolo

5 uova medie

1 spicchio d'aglio, tritato

Scaglie di peperoncino (facoltativo)

4 fette di prosciutto, sminuzzate

½ tazza (30g) di formaggio grattugiato

Opzione vegetariana:

Sostituire il prosciutto con feta, formaggio di capra o con le verdure preferite.

Istruzioni

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mettere i broccoli in una pentola con acqua bollente e farli cuocere per ca. 3 minuti. Scolare e tagliare a pezzetti.
3. Sbattere le uova in una ciotola di medie dimensioni, aggiungere l'aglio tritato e condire con sale, pepe e scaglie di peperoncino, se piace.
4. Ungere con olio o burro una teglia da muffin da 6 stampini e riempire gli stampini con i broccoli, il prosciutto e il formaggio grattugiato equamente suddivisi. Versare le uova sbattute negli stampini e cuocere in forno per 10-15 minuti, o finché le uova non si saranno solidificate.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Insalata di gamberi agli agrumi



Porzioni:

4



Preparazione:

10 min



Cottura:

15 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

282

Carboidrati

14g

Proteine

26g

Grassi

15g

Ingredienti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 (140g) arancia media, spremuta

1 (100g) limone medio, spremuto

450g gamberetti crudi o cotti, puliti

8 tazze (600g) di foglie di insalata mista

1 avocado di dimensioni medie, tagliato a cubetti

1 cipolla rossa di medie dimensioni, tagliata a dadini

¼ tazza (30g) di mandorle in scaglie

½ (60g) arancia media, affettata

Sale pepe

Istruzioni

1. In una piccola ciotola, sbattere, con una frusta o una forchetta, insieme l'olio d'oliva, il succo d'arancia, il succo di limone, sale e pepe. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e aggiungere la salsa, portare a ebollizione e cuocere fino a ridurla a metà, circa 5-8 minuti.
2. Aggiungere i gamberetti, aggiustare di sale e pepe, coprire e far cuocere per ca. 5 minuti fino a quando i gamberetti diventano rosa, se si usano gamberetti crudi. Togliere dal fuoco, lasciar raffreddare leggermente.
3. Mescolare i gamberetti con l'insalata in una ciotola capiente. Condire con olio d'oliva, aggiungere l'avocado, la cipolla rossa e le mandorle a scaglie. Per servire, condire a piacere con sale e pepe e condire con altro succo di arancia e limone, se necessario.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Vassoio di patate dolci e pollo al forno



Porzioni:

4



Preparazione:

20 min



Cottura:

35 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

370

Carboidrati

42,8g

Proteine

32,3g

Grassi

7,8g

Ingredienti

2 (500g) patate dolci grandi

2 cipolle rosse medie, tagliate a spicchi

1 (400g) testa di broccolo

8 spicchi d'aglio, spelati

2 cucchiaini di timo secco

1 cucchiaino di rosmarino essiccato

1 ½ cucchiaio di olio d'oliva

Istruzioni

1. Preriscaldare il forno statico a 200°C, ventilato a 180°C. Aggiungere le patate dolci, le cipolle, i broccoli e l'aglio in una grande teglia e cospargerli con le erbe essiccate. Condire con 1 cucchiaio di olio, quindi mescolare tutto insieme. Distribuire le verdure in uno strato uniforme e cuocere per 15 minuti.
2. Togliere la teglia dal forno e mescolare bene le verdure. Aggiungere i pezzi di pollo e irrorare con il restante mezzo cucchiaio di olio. Spremere sopra il succo di limone e cospargere con la paprika. Rimettere in forno per 15 minuti.

Segue nella pagina successiva

GIORNO 1

 Colazione

 Pranzo

 Cena

 Snack

GIORNO 2

Ingredienti

6 cosce di pollo senza pelle, ciascuna tagliata a metà

2 limoni, 1 spremuto e 1 tagliato a spicchi per servire

1 cucchiaino di paprika affumicata

1/3 tazza (150ml) di brodo di pollo

Istruzioni

3. Versare la maggior parte del brodo di pollo, quindi arrostito per gli ultimi 15-20 minuti (rabboccando con un po' più di brodo se inizia a sembrare troppo asciutto) finché il pollo non sarà cotto e le verdure non saranno completamente tenere. Spelare gli spicchi d'aglio e servire con spicchi di limone.

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Frullato proteico e arancia



Porzioni:

4



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

282

Carboidrati

14g

Proteine

26g

Grassi

15g

Ingredienti

1 arancia media

1 tazza (200ml) di latte di mandorle (o bevanda alternativa), non zuccherato

1 un misurino (25g) di proteine in polvere del siero di latte o vegane

Istruzioni

1. Frullare le proteine in polvere con il latte d'avena con uno shaker o un frullatore
2. Gustarsi lo smoothie con un'arancia o il proprio frutto preferito.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Porridge proteico



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

375

Carboidrati

44g

Proteine

19g

Grassi

15g

Ingredienti

2 tazze (400ml) di latte di mandorle (o alternativa) non zuccherato

1 tazza (100g) di fiocchi d'avena

1 misurino (25g) di proteine in polvere del siero di latte alla vaniglia

1 banana media, a rondelle

¼ tazza (30g) di noci tritate

Opzioni di sostituzione per questa ricetta:

Puoi sostituire le proteine del siero di latte con 3 cucchiari di yogurt greco magro e le noci con una manciata di mandorle o anacardi.

Istruzioni

1. In un pentolino portare a bollore il latte di mandorle. Incorporare l'avena e far cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando continuamente per evitare che si attacchi. Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere le proteine in polvere finché non saranno ben amalgamate.
2. Dividere il porridge in 2 ciotole da portata e guarnire con la banana a rondelle e le noci. Servire immediatamente.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Insalata di pollo alla griglia e ananas



Porzioni:

2



Preparazione:

10 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

356

Carboidrati

34g

Proteine

27g

Grassi

16g

Ingredienti

Per l'insalata:

200g petto di pollo

4 fette di ananas, in scatola

2 manciate di foglie di insalata

 $\frac{1}{3}$ tazza (10g) di foglie di menta $\frac{1}{2}$ cipolla piccola, tritata finemente

Istruzioni

1. Mescolare gli ingredienti del condimento in un'insalatiera, aggiustare di sale. Aggiungere gli spinaci e le foglie di menta e lasciar riposare.
2. Nel frattempo tagliare i petti di pollo a metà, in senso orizzontale (si ottengono 4 filetti di pollo). Disporre i filetti su una griglia ben calda, e ricoprire ogni petto di pollo con una fetta di ananas, insaporire con pepe nero. Grigliare per circa 6-8 minuti, poi girare e grigliare per altri 5 minuti (a questo punto togliere l'ananas e lasciarlo grigliare accanto al pollo).

Segue nella pagina successiva

GIORNO 1

 Colazione

 Pranzo

 Cena

 Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10

Ingredienti

Per il condimento:

2 cucchiai di olio di oliva

1 cucchiaino di zenzero, grattugiato

1 spicchio d'aglio, tritato

1 lime, spremuto

1 cucchiaino di miele

Tabasco (facoltativo)

Opzione vegetariana:



Sostituisci il pollo grigliato con tofu fritto o al forno o con formaggio feta.

Opzioni di sostituzione per questa ricetta:

Si può sostituire l'ananas con 1 mela e la menta con una manciata di spinaci.

Istruzioni

3. Togliere dal fuoco e lasciare riposare il pollo 3 minuti, quindi tagliarlo a listarelle.
4. Aggiungere il pollo all'insalata insieme all'ananas a fette e alla cipolla tritata finemente, mescolare prima di servire.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Wrap di gamberi al peperoncino dolce, mango, avocado e insalata di contorno



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

5 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

363

Carboidrati

37,7g

Proteine

22,1g

Grassi

13,7g

Ingredienti

2 tazze di verdure a foglie verdi miste (per insalata)

1 cucchiaio di salsa dolce al peperoncino (Sweet chilli sauce)

1/2 avocado, tagliato a fette

1/2 tazza (40g) di mango fresco

1 tortilla integrale

10 gamberi cotti

Sale & pepe

Istruzioni

1. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare fino a quando non sono amalgamati. Aggiungere pezzi di gamberi e mescolare. Condire con sale e pepe a piacere.
2. Riempire la tortilla con il mix di gamberi e servire con l'insalata come contorno. Condire con un po' di succo di lime, sale e pepe.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Yogurt proteico con lamponi e barretta Special K al cioccolato fondente



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

253

Carboidrati

33,1g

Proteine

26,8g

Grassi

1,4g

Ingredienti

1 tazza (150g) di yogurt greco magro

1 misurino (25g) di proteine in polvere del siero di latte

8 lamponi

1 Barretta special K al cioccolato fondente

Nota:

Usa SOLO la barretta al cioccolato Special K da 90 kcal.

Istruzioni

1. Mettere lo yogurt greco senza grassi in una ciotola e aggiungere 1 misurino di proteine in polvere fino a quando non saranno completamente amalgamate.
2. Completare con lamponi e 1 barretta Special K al cioccolato fondente.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Omelette con insalata



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

5 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

375

Carboidrati

44g

Proteine

19g

Grassi

15g

Ingredienti

3 uova medie

4 pomodorini ciliegino

½ tazza (10g) di rucola

1 cucchiaino di burro

½ cucchiaino di olio d'oliva

1 pizzico di pepe

1 pizzico di sale

Istruzioni

1. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungere il burro e farlo sciogliere delicatamente.
2. Nel frattempo rompere le uova in una ciotola. Usare una forchetta per sbatterle e condire con sale marino e pepe nero.
3. Versare le uova nella padella e distribuirle uniformemente sulla superficie utilizzando una spatola.
4. Continuare a muovere con attenzione il composto di uova nella padella finché non si inizierà a formare una frittata consistente. Usare la spatola per evitare che il composto di uova si attacchi alle pareti della padella.
5. Una volta cotta, servire subito con un contorno di insalata verde condita con metà pomodorini e un filo d'olio extravergine di oliva.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Wrap di pollo e spinaci



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

432

Carboidrati

33,8g

Proteine

31,9g

Grassi

18,9g

Ingredienti

2 pomodori da insalata interi e grandi

200g di petto di pollo

2 tortillas integrali

1 limone medio

½ tazza (60g) di yogurt greco magro

¾ tazza (60g) di formaggio grattugiato

1 piccola carota

1 tazza (40g) di spinaci

½ cucchiaino di erbe aromatiche

½ cucchiaino di sale + ½ cucchiaino di pepe

Istruzioni

1. Tagliare i petti di pollo a pezzetti. Quindi aggiungere sale, pepe, erbe aromatiche e succo di un limone. Mescolare bene il tutto e cuocere il pollo alla griglia o al forno a 200°C per 15-20 minuti.
2. A cottura ultimata impiattare. Dividere il pollo tra due tortillas riscaldate e guarnire con yogurt, spinaci, formaggio grattugiato, carota grattugiata e pomodori a fette. Arrotolare e gustare!

Nota:

Per rendere la preparazione più veloce si può utilizzare gli avanzi del pollo oppure acquistare del pollo arrosto.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Branzino, quinoa e verdure saltate in padella



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

368

Carboidrati

19,5g

Proteine

33,3g

Grassi

17,5g

Ingredienti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 ½ tazza (190g) di verdure da saltare in padella

¼ tazza (40g) di quinoa, non cotta

(160g) di branzino

Sale e pepe

Istruzioni

1. Riempire una pentola con acqua salata e portare a ebollizione. Aggiungere la quinoa e far bollire per 13-14 minuti, fino a cottura, quindi scolare. Riporre la quinoa nella pentola e metterla da parte.
2. Scaldare una padella asciutta a fuoco medio. Aggiungere ½ cucchiaio di olio d'oliva e le verdure saltate in padella e cuocere per 2-3 minuti, mescolare regolarmente. Trasferire in una piccola ciotola e mettere da parte.
3. Condire il pesce con sale marino e pepe nero. Riscaldare la padella con l'olio rimanente a fuoco medio-alto. Aggiungere il pesce, con la pelle rivolta verso il basso, e cuocere per 4 minuti, finché non diventa dorato e croccante. Capovolgere e cuocere per 1-2 minuti, fino a cottura ultimata. Servire la quinoa cotta, quindi sopra le verdure arrosto e la spigola.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Frullato di carote tropicale



Porzioni:

4



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

95

Carboidrati

24g

Proteine

1g

Grassi

0g

Ingredienti

1 tazza (240ml) di succo di carota

1 mango, sbucciato e tritato

1 tazza (165g) di ananas, tritato

1 cucchiaino di zenzero grattugiato

¼ tazza (60ml) di acqua di cocco

Istruzioni

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Servire con ghiaccio. Godersi una pausa deliziosa!

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Omelette con formaggio e basilico



Porzioni:

4



Preparazione:

5 min



Cottura:

5 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

352

Carboidrati

5,2g

Proteine

24,9g

Grassi

25,7g

Ingredienti

8 uova grandi

4 cucchiaini di acqua

1 cucchiaio di burro

1 mazzetto di basilico fresco

2 tazze (200g) di ricotta a basso contenuto di grassi

1 tazza (125g) di pomodorini

Istruzioni

1. Sbattere le uova con acqua e condire con sale e pepe.
2. Scaldare $\frac{1}{4}$ d'olio in una padella e cuocere 1 frittata sottile, ripetere fino ad ottenere 4 omelette. Tenerle al caldo sotto un foglio di alluminio.
3. Tritare finemente il basilico e mescolarlo con la ricotta. Condire con pepe appena macinato.
4. Tagliare i pomodori in quarti. Distribuire in modo equo la ricotta e il pomodoro sulle omelette e arrotolarle. Tagliarle in diagonale e servire immediatamente.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Wrap con insalata di tonno



Porzioni:

2



Preparazione:

10 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

510

Carboidrati

49,6g

Proteine

47,4g

Grassi

13,6g

Ingredienti

1 lattina di tonno, in acqua

 $\frac{1}{2}$ cespo di lattuga, tagliato a pezzi $\frac{1}{4}$ di tazza (70g) di mais

4 pomodori

1 limone di medie dimensioni

2 tortilla integrali

1 cucchiaino di olio d'oliva

Pepe nero

Istruzioni

1. Tagliare finemente tutti gli ingredienti dell'insalata (lattuga e pomodoro) e metterli in una ciotola.
2. Scolare e aggiungere il tonno, poi spremere il limone, aggiungere l'olio d'oliva e una macinata di pepe nero. Mescolare bene con l'insalata precedentemente preparata usando un cucchiaino di legno.
3. Distribuire uniformemente tra le tortillas, quindi arrotolare per formare i wraps! Se necessario, usare uno stecchino di legno per tenere insieme gli ingredienti. I wraps saranno piuttosto pieni. Servire a parte l'eventuale insalata avanzata.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Filetto di merluzzo, patate e verdure miste



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

15 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

308

Carboidrati

35,4g

Proteine

23,7g

Grassi

7,9g

Ingredienti

1 tazza e $\frac{3}{4}$ (250g) di patate novelle

200g di filetto di merluzzo congelato

1 tazza e $\frac{1}{2}$ (200g) di verdure miste surgelate

1 cucchiaio di olio d'oliva

Istruzioni

1. Preriscaldare il forno e cuocere il merluzzo con un filo di olio d'oliva e aromi/spezie, su un foglio di carta stagnola, abbastanza grande da formare un cartoccio. Cuocere seguendo le istruzioni presenti sulla confezione.
2. Tagliare a metà le patate novelle e farle bollire per 15-20 minuti.
3. Cuocere a vapore i fagiolini per tutto il tempo in cui le patate novelle bollono.
4. Scolare le patate novelle, schiacciarle delicatamente con lo schiacciapatate, quindi distribuire sopra il rosmarino essiccato.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Yogurt con frutti di bosco e barretta Special K al cioccolato



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

432

Carboidrati

33,8g

Proteine

31,9g

Grassi

18,9g

Ingredienti

1 tazza (150g) di yogurt greco magro

60g di mirtilli

1 barretta Special K al cioccolato

Nota:

Usa SOLO la barretta Special K al cioccolato da 85 Kcal

Istruzioni

- Opzione 1: mettere la barretta Special K in una ciotola e riscaldarla nel microonde per 40 secondi. Rimuovere e guarnire con yogurt greco senza grassi e frutti di bosco.
- Opzione 2: mettere lo yogurt e i frutti di bosco in una ciotola e guarnirli con una barretta Special K al cioccolato.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7


GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Porridge ad alto contenuto proteico con mirtilli

 **Porzioni:** 2
 **Preparazione:** 5 min
 **Cottura:** 0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

285

Carboidrati

36,9g

Proteine

18,8g

Grassi

6,9g

Ingredienti

2 tazze (480ml) di latte di mandorle, non zuccherato

1 tazza (80g) di avena

1 misurino (25g) di proteine del siero di latte in polvere alla vaniglia

60g di mirtilli congelati

Istruzioni

1. In un pentolino portare a ebollizione il latte. Unire l'avena e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando continuamente per evitare che si attacchi. Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere le proteine in polvere finché non saranno ben amalgamate e aggiungere i frutti di bosco congelati.
2. In alternativa, aggiungere il latte e l'avena in una ciotola e metterla nel microonde alla massima potenza per 3 minuti, mescolando bene a metà cottura. Togliere dal microonde e aggiungere le proteine in polvere finché non saranno ben amalgamate e guarnire con i frutti di bosco congelati.
3. Dividere il porridge in 2 ciotole. Servire immediatamente.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Insalata di cetrioli, avocado e pollo



Porzioni:

4



Preparazione:

10 min



Cottura:

15 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

304

Carboidrati

12g

Proteine

21g

Grassi

20g

Ingredienti

Per l'insalata:

½ cespo di lattuga iceberg, tagliato a pezzi

Una dozzina di foglie di basilico

1 avocado

2 cucchiaini di succo di limone

½ cetriolo, senza buccia

¼ di tazza (25g) di noci

Istruzioni

1. Mettere la lattuga iceberg in una ciotola capiente. Aggiungere le foglie di basilico spezzettate e mescolare. Dividere tra 2 ciotole da portata.
2. Condire i filetti di pollo con sale e spennellare con olio d'oliva. Riscaldare una padella antiaderente e rosolare il pollo per 5 minuti su ciascun lato.
3. Nel frattempo, mescolare la senape e il miele. Cospargere la parte superiore dei filetti con metà della salsa, quindi girare e cuocere per un altro minuto e mezzo. Ripetere dall'altra parte. Una volta cotti, farli raffreddare leggermente e tagliarli.

Segue nella pagina successiva

GIORNO 1

 Colazione

 Pranzo

 Cena

 Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10

Ingredienti

Per il pollo:

300g filetti di petto di pollo (2 filetti)

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaio di mostarda

1 cucchiaio di miele

Per la salsa

3 cucchiaini di yogurt

1 cucchiaio di maionese

1 spicchio d'aglio, tritato

Istruzioni

4. Tagliare la polpa dell'avocado a cubetti e irrorarla con il succo di limone. Sbucciare e affettare il cetriolo.
5. Preparare la salsa all'aglio mescolando tutti gli ingredienti della salsa: condire con sale e pepe.
6. Completare l'insalata con pollo tritato, avocado, cetriolo e noci. Versare sopra la salsa all'aglio e servire.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Spiedini di maiale su insalata mista



Porzioni:

2



Preparazione:

40 min



Cottura:

25 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

279

Carboidrati

13g

Proteine

30g

Grassi

13g

Ingredienti

2 grandi pomodori

200g carne di maiale magra, tagliata a cubetti

 $\frac{1}{3}$ cetriolo medio

1 peperone verde medio

1 cipolla rossa media

40g salamino

 $\frac{1}{2}$ limone

1 tazza (20g) di rucola

 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di paprika + 1 cucchiaino di origano macinato

Istruzioni

1. Mettere la carne di maiale tagliata a dadini in una ciotola con la paprika e l'origano. Spremere il limone e mescolare bene con un cucchiaino. Coprire e mettere in frigorifero per 30-45 minuti per marinare.
2. Nel frattempo tagliare a pezzetti il peperone verde, affettare il salamino (non troppo sottile altrimenti brucerà sul grill) e tagliare in quarti la cipolla rossa.
3. Preparare l'insalata. Tagliare a dadini il cetriolo, tagliare a metà i pomodori e poi condirli in una ciotola con la rucola e un filo di olio d'oliva e succo di limone.
4. Una volta pronti, infilare la carne di maiale, i pezzetti di peperone verde, la cipolla rossa e il salamino sugli spiedini, quindi grigliarli a fuoco medio per circa 15 minuti, ricordandosi di girarli.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Bowl di yogurt con frutti di bosco



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

25 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

432

Carboidrati

33,8g

Proteine

31,9g

Grassi

18,9g

Ingredienti

$\frac{3}{4}$ di tazza (150g) di yogurt greco magro

2 cucchiaini (30g) di muesli a basso contenuto di zucchero

$\frac{1}{4}$ di tazza (60g) di frutti di bosco congelati

Istruzioni

1. Aggiungere i frutti di bosco in una ciotola adatta al microonde e cuocere nel microonde alla massima potenza per 30 secondi.
2. Togliere dal microonde e guarnire con yogurt e muesli.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Muffin all'uovo per la colazione



Porzioni:

12



Preparazione:

10 min



Cottura:

15 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

115

Carboidrati

1,6g

Proteine

7,8g

Grassi

8,6g

Ingredienti

10 grandi uova di gallina ruspante

 $\frac{1}{4}$ di tazza (50g) di formaggio grattugiato

8 fette di pancetta, grigliata

1 tazza (40g) di spinaci novelli

 $\frac{1}{2}$ tazza di latte

1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata

1 cucchiaino di pepe nero

Istruzioni

1. Preriscaldare il forno a 180°C (forno ventilato 180°C).
2. Sbattere le uova e il latte, quindi aggiungere il formaggio grattugiato. Continuare a mescolare bene.
3. Friggere le fette di pancetta su una padella antiaderente a fuoco medio fino a renderle croccanti. Trasferirle su un foglio di carta da cucina e asciugarle per eliminare l'olio in eccesso. Tagliarle a pezzetti. Aggiungere la pancetta al composto di uova, insieme all'erba cipollina fresca e agli spinaci tritati grossolanamente.
4. Completare con pepe nero e un pizzico di sale. Ungere una teglia da muffin da 12 posti quindi dividere il composto in modo uniforme.
5. Cuocere in forno per 20-25 minuti fino a doratura in superficie. Lasciar raffreddare prima di togliere con attenzione dalla teglia.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Insalata di tonno e quinoa



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

299

Carboidrati

41g

Proteine

37g

Grassi

11g

Ingredienti

Per l'insalata:

1 tazza (185g) di quinoa cotta

¼ di tazza (50g) di ceci in scatola,
sciacquati e scolati

½ cetriolo, tagliato finemente

1 cucchiaio di formaggio feta sbriciolato

10 pomodorini, tagliati a metà

2 lattine di tonno in scatola in acqua

Istruzioni

1. Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Unire gli ingredienti del condimento in una piccola ciotola. Quindi unire la quinoa e gli altri ingredienti in una altra ciotola.
3. Irrorare con il condimento e mescolare delicatamente per ricoprire.

Segue nella pagina successiva

GIORNO 1

 Colazione

 Pranzo

 Cena

 Snack

GIORNO 2

Ingredienti

Per il condimento:

1 cucchiaio di olio d'oliva

2 cucchiaini di aceto di vino rosso

1 cucchiaino di succo di limone fresco

1 cucchiaino di senape di Digione

Sale e pepe

Opzioni di sostituzione per questa ricetta:

Si può sostituire il tonno con 100g di petto di pollo tagliato a dadini; e il formaggio feta con 2 cucchiaini di avocado.

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Cous cous piccante di pollo e limone



Porzioni:

2



Preparazione:

15 min



Cottura:

25 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

368

Carboidrati

33g

Proteine

37g

Grassi

9,7g

Ingredienti

2 petti di pollo grandi

1 tazza (220g) di verdure miste

½ tazza (110g) di cous cous cotto

1 tazza di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di pasta di Harissa (o di crema al peperoncino o di patè al peperoncino)

Istruzioni

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Disporre i due petti di pollo su una teglia da forno e ricoprirli ciascuno con 2 cucchiaini di crema piccante. Mettere in forno per 10 minuti.
2. Togliere il pollo dal forno (tenendo il forno acceso) e aggiungere nella teglia le verdure surgelate. Condire con sale e pepe e ricoprire con un filo d'olio d'oliva.. Rimettere in forno per 25 minuti.
3. 5 minuti prima che il pollo e le verdure siano cotte mettere il cous cous in una ciotola con 170 ml di acqua bollente. Coprire la ciotola con un piatto o un coperchio.
4. Una volta cotto aggiungere al cous cous le verdure e il prezzemolo tritato grossolanamente. Completare con il pollo e buon appetito!

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Frullato proteico antiossidante al mirtillo



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

197

Carboidrati

14g

Proteine

26g

Grassi

4g

Ingredienti

½ tazza (125ml) di acqua di cocco

½ tazza (125ml) di latte di mandorle,
non zuccherato

1 misurino di proteine in polvere del
siero di latte alla vaniglia

½ tazza (50g) di mirtilli congelati

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di semi di chia

Opzione vegana:



Sostituire le proteine del siero di latte
con proteine vegane in polvere.

Istruzioni

1. Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità fino ad ottenere un composto omogeneo e servire.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Ingredienti

2 fette di pane integrale

¼ di tazza (50g) di avocado

½ tazza (70g) di pomodorini

2 uova medie

Fiocchi di peperoncino

Toast croccante con avocado e pomodorini



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

364

Carboidrati

29,3g

Proteine

19g

Grassi

19,1g

Istruzioni

1. Tostare il pane in un tostapane fino a quando sarà dorato e croccante.
2. Per le uova sode: mettere le uova in una casseruola. Versare acqua fredda sulle uova finché non saranno completamente sommerse. Portare l'acqua a ebollizione, quindi ridurre il fuoco al minimo e cuocere per 4-6 minuti per una bollitura medio-morbida. Lasciar raffreddare completamente le uova prima di togliere il guscio.
3. Mettere ⅓ di avocado sul pane tostato, tagliarlo a fette e schiacciarlo sopra il pane tostato.
4. Completare con le uova e i pomodorini e condire con sale, pepe e scaglie di peperoncino a piacere.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Panino con mele e prosciutto affumicato con salsa



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

5 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

368

Carboidrati

22g

Proteine

25,8g

Grassi

19,6g

Ingredienti

1 baguette media

 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di maionese light $\frac{1}{2}$ cucchiaino di senape $\frac{1}{2}$ mela piccola

3 fette di prosciutto affumicato

30g di formaggio cheddar (o simile), a fette

2 cucchiaini di sottaceti

Una manciata di rucola

Istruzioni

1. Tagliare la baguette a metà nel senso della lunghezza. Mescolare la maionese con la senape e tagliare la mela a fettine sottili.
2. Distribuire il composto di maionese sulla base della baguette, quindi adagiarvi sopra il prosciutto, il formaggio, la mela e i sottaceti.
3. Completare con la rucola. Chiudere il panino con parte superiore della baguette, quindi tagliarlo a metà.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Branzino, quinoa e verdure saltate in padella



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

368

Carboidrati

19,5g

Proteine

33,3g

Grassi

17,5g

Ingredienti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 tazza e ½ (190g) di verdure saltate in padella

¼ di tazza (40g) di quinoa, cruda

160g di branzino

Sale & pepe

Istruzioni

1. Riempire una pentola di acqua, salare e far bollire. Aggiungere la quinoa e far bollire per 13-14 minuti, fino a cottura, quindi scolare. Rimettere la quinoa nella padella e lasciare la padella da parte.
2. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungere ½ cucchiaio di olio d'oliva e le verdure saltate in padella e cuocere per 2-3 minuti, mescolando regolarmente. Trasferire in una piccola ciotola e mettere da parte.
3. Condire il pesce con sale marino e pepe nero. Riscaldare la padella con l'olio rimanente a fuoco medio-alto. Aggiungere il pesce, con la pelle rivolta verso il basso, e cuocere per 4 minuti, finché non diventa dorato e croccante. Capovolgere e cuocere per 1-2 minuti, fino a cottura ultimata. Servire la quinoa cotta, quindi sopra le verdure arrosto e il branzino.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Tortino di riso al burro di noci e banane



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

263

Carboidrati

36g

Proteine

3g

Grassi

11,9g

Ingredienti

2 gallette di riso

2 cucchiaini di burro di arachidi (o qualsiasi burro a base di noci)

½ banana media (o qualsiasi frutto a scelta; vanno bene anche kiwi, fragole, ecc.)

½ cucchiaino di semi di chia

Istruzioni

1. Distribuire uniformemente il burro di noci sopra ogni galletta di riso.
2. Tagliare la banana (o il frutto scelto) sopra il burro di noci.
3. Cospargere con alcuni semi di chia (se disponibili).

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Porridge proteico



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

375

Carboidrati

44g

Proteine

19g

Grassi

15g

Ingredienti

2 tazze (400ml) di latte di mandorle (o alternativa) non zuccherato

1 tazza (100g) di fiocchi d'avena

1 misurino (25g) di proteine del siero di latte in polvere alla vaniglia

1 banana media, a rondelle

¼ di tazza (30g) di noci tritate

Opzioni di sostituzione per questa ricetta:

Si possono sostituire le proteine del siero di latte con 3 cucchiaini di yogurt greco magro; e le noci con una manciata di mandorle o anacardi.

Istruzioni

1. In un pentolino portate a bollore il latte di mandorla. Incorporare l'avena e far cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando continuamente per evitare che si attacchi. Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere le proteine in polvere finché non saranno ben amalgamate.
2. Dividere il porridge in 2 ciotole da portata e guarnire con la banana a rondelle e le noci. Servire immediatamente.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Panino con prosciutto e cetriolo



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

542

Carboidrati

62,7g

Proteine

27,7g

Grassi

20,1g

Ingredienti

1 bagel intero con semi o un panino simile

3 fette di prosciutto cotto senza grassi

1 cetriolo piccolo, affettato

1 cucchiaio di crema di formaggio light

Istruzioni

1. Dividere a metà il panino e affettare il cetriolo.
2. Spalmare il formaggio morbido sul panino. Inserire all'interno del panino le fette di cetriolo e il prosciutto.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Wraps di pollo e spinaci



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

10 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

432

Carboidrati

33,8g

Proteine

31,9g

Grassi

18,9g

Ingredienti

2 pomodori da insalata grandi

200g di petto di pollo

2 tortillas integrali

1 limone medio

½ tazza (60g) di yogurt greco magro

¾ tazza (60g) di formaggio grattugiato

1 piccola carota

1 tazza (40g) di spinaci

½ cucchiaino di erbe aromatiche

½ cucchiaino di sale + ½ cucchiaino di pepe

Istruzioni

1. Tagliare i petti di pollo a pezzetti. Quindi aggiungere sale, pepe, erbe aromatiche e succo di un limone. Mescolare bene il tutto e mettere il pollo sulla teglia. Cuocere in forno a 200°C per 15-20 minuti.
2. A cottura ultimata impiattare. Dividere il pollo tra due tortilla riscaldate e guarnire con yogurt, spinaci, formaggio grattugiato, carota grattugiata e pomodori a fette. Arrotolare. Buon appetito!

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Frullato proteico e arancia

Porzioni:
4

Preparazione:
5 min

Cottura:
0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie
282

Carboidrati
14g

Proteine
26g

Grassi
15g

Ingredienti

1 arancia media

1 tazza (200ml) di latte di mandorla (o alternativa), non zuccherato

1 misurino (25g) di proteine in polvere del siero di latte o proteine in polvere vegane

Istruzioni

1. Mescolare le proteine in polvere con il latte di mandorla usando uno shaker o un frullatore.
2. Accompagnare lo smoothie con un'arancia o il proprio frutto preferito.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Smoothie proteico



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

310

Carboidrati

39,4g

Proteine

26g

Grassi

5,4g

Ingredienti

2 tazze (300g) di yogurt greco magro

$\frac{3}{4}$ di tazza (120g) di fragole congelate

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

1 misurino (25g) di proteine del siero di latte alla vaniglia in polvere

Istruzioni

1. Aggiungere lo yogurt, le proteine in polvere i frutti di bosco congelati e lo sciroppo d'acero in un frullatore e frullare bene fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
2. Servire in una ciotola e buon appetito.

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Wraps di pollo al curry e lattuga



Porzioni:

2



Preparazione:

5 min



Cottura:

5 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

403

Carboidrati

35,1g

Proteine

23,1g

Grassi

18,9g

Ingredienti

1 cucchiaio di maionese

 $\frac{1}{4}$ tazza di yogurt di soia, non zuccherato

1 cucchiaio di passata di pomodoro

2 scalogni, affettati

1 cucchiaio di curry in polvere

 $\frac{1}{2}$ limone, spremuto

250g di petto di pollo cotto, tagliato a dadini

 $\frac{1}{2}$ avocado, senza nocciolo $\frac{1}{2}$ mango, tagliato

2 cucchiaini di coriandolo, tritato

Istruzioni

1. Mettere la maionese, lo yogurt di soia, la passata di pomodoro, lo scalogno, il curry in polvere e il succo di limone in una ciotola. Condire con sale e pepe e mescolare bene. Aggiungere il pollo e mescolare ancora fino a quando non sarà ben ricoperto.
2. Disporre le foglie di lattuga su 2 piatti da portata e dividere il composto di pollo su ciascuna foglia. Completare con qualche fetta di avocado, mango, coriandolo e mandorle tritate. Servire immediatamente.

2 cucchiaini di mandorle tritate

Sale e Pepe

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Flank steak (bavetta) alla griglia con salsa chimichurri al mango e mandorle

🎯 **Porzioni:** 4
 🕒 **Preparazione:** 15 min
 🍷 **Cottura:** 25 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

444

Carboidrati

24g

Proteine

38g

Grassi

23g

Ingredienti

Per la bistecca

680g flank steak (bavetta)

½ cucchiaino di sale + ½ cucchiaino di pepe

1 cipolla, affettata

1 cucchiaio di cumino

1 cucchiaio di peperoncino in polvere

2 lime, spremuti

1 cucchiaio di miele

Istruzioni

1. Condire la bistecca con sale e pepe. Quindi mescolare tutti gli ingredienti rimanenti per la bistecca in una ciotola capiente e mescolare per amalgamare. Aggiungere la bistecca, mescolare fino a quando sarà ben ricoperta, coprire e riporre in frigorifero a marinare per 3 ore o durante la notte.
2. Togliere la bistecca dal frigorifero e metterla da parte per 15 minuti affinché raggiunga la temperatura ambiente.

Segue nella pagina successiva

GIORNO 1

 Colazione

 Pranzo

 **Cena**

 Snack

GIORNO 2

Ingredienti

Per la bistecca:

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

2 cucchiaini di olio d'oliva

2 spicchi d'aglio

4 cucchiaini di coriandolo, tritato

½ cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

Per il chimichurri al mango:

2 cucchiaini di aceto di vino rosso

4 cucchiaini di olio d'oliva

¼ cucchiaino di scaglie di peperoncino rosso

GIORNO 6

GIORNO 7

1 spicchio d'aglio, tritato

½ cucchiaino di origano secco

GIORNO 8

4 cucchiaini di coriandolo, tritato

1 mango, sbucciato e tagliato a cubetti

GIORNO 9

Sale & pepe

GIORNO 10

Istruzioni

3. Scaldare una padella a fuoco alto, mettere la bistecca nella padella calda e rosolare per 2-3 minuti fino a doratura. Capovolgere la bistecca e cuocerla sul secondo lato per 2-3 minuti, quindi rimuovere la bistecca dalla padella calda e posizionarla su un tagliere per consentire alla bistecca di riposare per 5-10 minuti prima di servire.
4. Per preparare il chimichurri al mango, mescolare 2 cucchiaini di aceto, 4 cucchiaini di olio d'oliva, ¼ cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso, ½ cucchiaino di origano, 4 cucchiaini di coriandolo e 1 spicchio di aglio insieme in una ciotola. Condire con sale e pepe, aggiungere il mango e mescolare per amalgamare.
5. Affettare la bistecca, tagliando attraverso le venature della carne. Servire immediatamente con il chimichurri al mango. Buon appetito!

GIORNO 1

Colazione

Pranzo

Cena

Snack

GIORNO 2

GIORNO 3

GIORNO 4

GIORNO 5

GIORNO 6

GIORNO 7

GIORNO 8

GIORNO 9

GIORNO 10



Bowl di yogurt con frutti di bosco



Porzioni:

1



Preparazione:

5 min



Cottura:

0 min

Valori nutrizionali per porzione

Calorie

432

Carboidrati

33,8g

Proteine

31,9g

Grassi

18,9g

Ingredienti

$\frac{3}{4}$ di tazza (150g) di yogurt greco magro

2 cucchiaini (30g) di muesli a basso contenuto di zucchero

$\frac{1}{4}$ di tazza (60g) di frutti di bosco congelati

Istruzioni

1. Aggiungere i frutti di bosco in una ciotola adatta al microonde e cuocere nel microonde alla massima potenza per 30 secondi.
2. Togliere dal microonde e guarnire con yogurt e muesli.

CI VEDIAMO NELL'APP

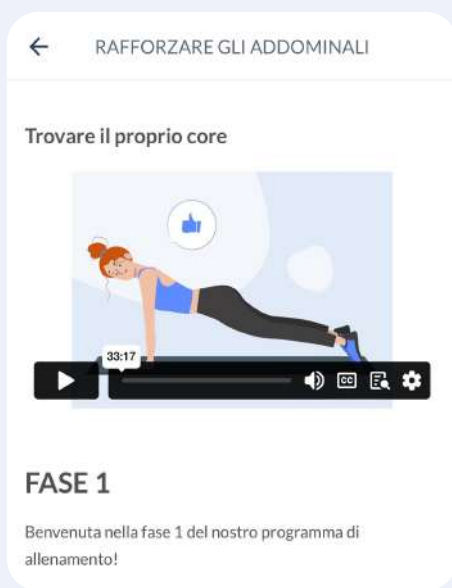
Che cosa stai aspettando?
Questo è il momento giusto!

Unisciti a noi ora: eu.reverse.health

Ci sono tanti altri strumenti e risorse nella **nostra app** per ottimizzare il tuo successo nella perdita di peso:



Accesso alla nostra raccolta di ricette



Video di esercizi per tutti i livelli



Strumento per monitorare pasti, peso, acqua e altro



Corso di video coaching con consigli sulla mentalità



Accesso al nostro fantastico gruppo di iscritte con oltre 38.000 donne attive e incredibilmente solidali!

 @reversehealthapp

 Reverse Health