

72 PASTI BRUCIA-GRASSI

AVRAI IL CORPO MAGRO, TONICO E MUSCOLOSO CHE HAI SEMPRE SOGNATO!

Ricorda, mangiare sano non deve essere per forza noioso o insipido! Mangiare sano non significa seguire rigorosamente quelle diete senza carboidrati o senza grassi, che ti fanno essere sempre affamato e con voglie smodate di cibo spazzatura. Tutti gli esempi che trovi nelle pagine seguenti sono suggerimenti per piatti sani e gustosi, ricchi di nutrienti (protein, carboidrati, fibre e grassi sani) indispensabili per l'organismo.

Ricorda di adattare le calorie totali al tuo obiettivo specifico. Le calorie totali dei piani pasto giornalieri proposti qua sono intorno alle 2000, che possono essere troppe per alcuni e troppo poche per altri, perciò adatta il totale alle tue necessità specifiche.

Esempio Giorno 1	Esempio Giorno 2	Esempio Giorno 3	Esempio Giorno 4
COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE
1 frittata con 3 uova biologiche, funghi, cipolla, pepe e formaggio; 1 salsicciotto di pollo magro (di media misura); 1 arancia; 1 tazza di the con stevia	1 salsiccia di pollo (grande); 2 fette di pane integrale tostato con burro di noci crudo; 2 uova biologiche cotte a piacere; 1 tazza di the oolong con stevia	Frullato Pina Colada: mescola un misurino di polvere proteica alla vaniglia (20g proteine), 1 e mezzo di latte scremato, 1 tazza di ananas, ¼ di tazza di latte di cocco	2 fette di melone; 1 tazza di fiocchi di formaggio magro; 1 tazza di the verde con un cucchiaino di miele biologico
<i>Prot 36, Carb 29, Fib 5, Grassi 19, Cal 410</i>	<i>Prot 33, Carb 30, Fib 6, Grassi 25, Cal 459</i>	<i>Prot 33, Carb 43, Fib 2, Grassi 12, Cal 406</i>	<i>Prot 32, Carb 50, Fib 5, Grassi 3, Cal 340</i>
SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA
1 tazza di fiocchi di formaggio magro; 1 banana matura; ¼ di tazza di noci tritate	1 tazza di fiocchi di formaggio magro; 250 ml di yogurt biologico alla banana; ¼ di tazza di noci pecan tritate	3 uova sode; 1 arancia grande	Craker di segale ricchi di fibre; ¼ di tazza di hummus; 2-3 cubetti di formaggio svizzero biologico ; 1 pesca
<i>Prot 36, Carb 38, Fib 6, Grassi 22, Cal 476</i>	<i>Prot 44, Carb 30, Fib 4, Grassi 22, Cal 482</i>	<i>Prot 20, Carb 25, Fib 5, Grassi 14, Cal 291</i>	<i>Prot 14, Carb 45, Fib 10, Grassi 9, Cal 300</i>
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Burrito integrale ripieno di guacamole e pollo: 120 gr di petto di pollo, 2 cucchiaini di guacamole; Insalata con pomodori	Burrito di pita ripieno di guacamole e pollo: 120g di petto di pollo, 2 cucchiaini di guacamole ; Insalata con pomodori	Insalata di pollo grigliato con 120 gr di pollo condito con olio d'oliva e vinaigrette (olio, sale e aceto)	Sandwich al tonno: 1 scatoletta di tonno con olio d'oliva, cipolle affettate, 2 fette di pane integrale e 2 fette di formaggio
<i>Prot 32, Carb 40, Fib 6, Grassi 17, Cal 423</i>	<i>Prot 32, Carb 40, Fib 6, Grassi 17, Cal 423</i>	<i>Prot 32, Carb 30, Fib 7, Grassi 18, Cal 389</i>	<i>Prot 49, Carb 32, Fib 5, Grassi 15, Cal 440</i>
SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO
180 gr di yogurt biologico con un cucchiaino di germe di grano, 2 cucchiaini di semi di girasole e 2 cucchiaini di mandorle tritate	1 fetta di pane integrale tostato con 2 cucchiaini di burro di noci crudo, 1 cucchiaino di marmellata biologica; 1 tazza di latte scremato (o anche crudo)	¼ di tazza di noci macadamia; 20 gr di cioccolato fondente (70% di cacao o più); 1 tazza di latte scremato (o crudo)	1 mela a fette; 2 cucchiaini di burro di noci biologico; 1 tazza di latte scremato (o crudo)
<i>Prot 14, Carb 34, Fib 8, Grassi 16, Cal 312</i>	<i>Prot 20, Carb 40, Fib 5, Grassi 17, Cal 378</i>	<i>Prot 12, Carb 24, Fib 4, Grassi 28, Cal 384</i>	<i>Prot 18, Carb 40, Fib 6, Grassi 17, Cal 370</i>

CENA	CENA	CENA	CENA
120 gr di carne di bufalo su un burrito di farina integrale; 1 fetta di formaggio (2% di grassi); 1 tazza di piselli e carote; The rooibos freddo	120 gr di carne di tacchino magro su un burrito di farina integrale; 1 fetta di formaggio (2% di grassi); Insalata di spinaci e carote con condimento balsamico leggero Acqua	1 salsiccia (grande) di pollo all'aglio; 60 gr di pasta integrale, ½ tazza di sugo, 1 cucchiaino di parmigiano; Acqua	120 gr di pesce specchio con un piccolo contorno di riso nero e lenticchie; Broccoli al vapore; The rooibos freddo
<i>Prot 42, Carb 40, Fib 9, Grassi 13, Cal 418</i>	<i>Prot 38, Carb 38, Fib 7, Grassi 14, Cal 409</i>	<i>Prot 28, Carb 46, Fib 8, Grassi 10, Cal 362</i>	<i>Prot 35, Carb 33, Fib 8, Grassi 6, Cal 300</i>
SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO
½ tazza di ricotta (1% di grassi) mescolata con 1 tazza di mirtilli, freschi o congelati	½ tazza di ricotta senza grassi mescolata con 1 tazza di fragole, fresche o congelate	110 gr di gamberetti freddi (se preferisci con salsa rosa - senza grassi)	1 misurino di proteine (preferibilmente caseina o di canapa, invece di quelle del siero del latte) con 1 tazza di latte scremato
<i>Prot 18, Carb 20, Fib 4, Grassi 2, Cal 156</i>	<i>Prot 18, Carb 24, Fib 4, Grassi 0,5, Cal 161</i>	<i>Prot 22, Carb 12, Fib 1, Grassi 1, Cal 142</i>	<i>Prot 28, Carb 14, Fib 0, Grassi 1, Cal 180</i>
Tot. calorie giornaliere: 2200	Tot. calorie giornaliere: 2300	Tot. calorie giornaliere: 2000	Tot. calorie giornaliere: 1950
Esempio Giorno 5	Esempio Giorno 6	Esempio Giorno 7	Esempio Giorno 8
COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE
¼ di tazza di avena tritata con ½ cucchiaino di miele biologico, ¼ di tazza di mandorle e ½ tazza di frutti di bosco; 2 uova biologiche cucinate a piacere; 1 tazza di the (a piacere) con stevia	3 uova strapazzate con pepe, cipolla, zucchine e formaggio; 1 tazza di cereali (integrali) con 1 tazza di latte scremato; 1 tazza di the verde con stevia	Power pancake: frulla 1 tazza di albume d'uovo, ¾ di tazza di avena, ½ tazza di fiocchi di formaggio, ½ cucchiaino di vaniglia, cuocili, guarnisci con frutti di bosco o marmellata e burro biologico; 2 salsicciotti di tacchino (piccoli); 1 tazza di the oolong con stevia	Frullato proteico di banana, nocciole e burro: 1 tazza e mezzo di latte scremato, 1 misurino di proteine al cioccolato (circa 20 gr di proteine), 1 banana, 1 cucchiaino di burro di arachidi, 2 cucchiaini di latte di cocco
<i>Prto 27, Carb 50, Fib 13, Grassi 27, Cal 512</i>	<i>Prto 34, Carb 55, Fib 12, Grassi 15, Cal 450</i>	<i>Prot 55, Carb 56, Fib 7, Grassi 10, Cal 513</i>	<i>Prot 39, Carb 48, Fib 5, Grassi 15, Cal 468</i>

SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA
12 carotine con ¼ di tazza (4 cucchiaini) di hummus; 1 tazza di latte scremato	¼ di tazza di noccioline tostate; 1 pera	1 fetta di pane integrale tostato con 2 cucchiaini di burro di mandorle biologico, 1 cucchiaino di marmellata con poco zucchero; 1 tazza di latte scremato	Gambi di sedano con 2 cucchiaini di burro di noci biologico; 1 tazza di latte scremato
<i>Prot 15, Carb 32, Fib 8, Grassi 5, Cal 209</i>	<i>Prot 10, Carb 30, Fib 7, Grassi 18, Cal 301</i>	<i>Prot 20, Carb 40, Fib 5, Grassi 17, Cal 379</i>	<i>Prot 17, Carb 20, Fib 5, Grassi 17, Cal 286</i>
PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Sandwich di roast beef: 120 gr di roast beef, 1 fetta di formaggio (2% di grassi), 2 fette di pane integrale tostato, maionese light, senape, pomodoro	Pizza di pita al pollo: base di pita integrale con 90 gr di petto di pollo, salsa al pomodoro, mozzarella (2% di grassi), peperoni a cubetti	Involentino di pane integrale con insalata di pollo: 120 gr di petto di pollo, involtino con pane integrale, insalata verde, spinaci, pomodoro, 1 cucchiaino di condimento leggero	120 gr di salmone grigliato su un letto di insalata condita con aceto balsamico (o di sidro di mele) e olio d'oliva
<i>Prot 37, Carb 38, Fib 7, Grassi 13, Cal 396</i>	<i>Prot 33, Carb 49, Fib 7, Grassi 12, Cal 415</i>	<i>Prot 32, Carb 40, Fib 6, Grassi 12, Cal 378</i>	<i>Prot 30, Carb 15, Fib 4, Grassi 20, Cal 348</i>
SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO
Pita integrale con avocado a fette e ½ tazza di salmone selvatico in scatola; 1 kiwi maturo	Fiocchi di formaggio pina colada: 1 tazza di fiocchi di formaggio (1% di grassi) con ¼ di tazza di latte di cocco e 1 tazza di ananas tritato	½ tazza di ricotta (1% di grassi) mescolata con 1 tazza di uva senza semi e ¼ di tazza di mandorle a scaglie	1 tazza di yogurt magro alla vaniglia mescolato con ¼ di tazza di cereali integrali q ¼ di tazza di noci pecan
<i>Prot 30, Carb 36, Fib 7, Grassi 15, Cal 375</i>	<i>Prot 33, Carb 27, Fib 3, Grassi 13, Cal 339</i>	<i>Prot 22, Carb 40, Fib 4, Grassi 16, Cal 380</i>	<i>Prot 15, Carb 49, Fib 10, Grassi 22, Cal 424</i>
CENA	CENA	CENA	CENA
120 gr di filetto con 1 cucchiaino di salsa barbeque; insalata di spinaci con 1 cucchiaino di olio d'oliva e 2 di aceto; asparagi al vapore	120 gr di filetto di manzo magro; 1 piccola patata dolce al forno (se vuoi con burro e cannella); broccoli al vapore	2 tazze di chili artigianale di bufalo o tacchino: carne, fagioli, pomodori, pepe, cipolle, condimento a scelta; insalata condita con olio d'oliva	Fajitas di pollo: tortillas integrali, petto di pollo, cipolla, peperoni, sugo magro, panna acida, guacamole; the freddo non zuccherato
<i>Prot 30, Carb 25, Fib 6, Grassi 20; cal 382</i>	<i>Prot 33, Carb 35, Fib 7, Grassi 18, Cal 413</i>	<i>Prot 32, Carb 50, Fib 10, Grassi 16, Cal 442</i>	<i>Prot 40, Carb 55, Fib 8, Grassi 19, Cal 527</i>

SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO
1 tazza di fiocchi di formaggio con ½ mela tagliata a fette, cannella e stevia	20 gr di cioccolato fondente (almeno 70% cacao); 1 tazza di latte scremato	250 gr di yogurt intero con stevia; ½ tazza di frutti di bosco	1 tazza di fiocchi di formaggio mescolati con ½ tazza di mirtilli
<i>Prot 33, Carb 20, Fib 3, Grassi 2, Cal 221</i>	<i>Prot 10, Carb 20, Fib 3, Grassi 8, Cal 183</i>	<i>Prot 9, Carb 22, Fib 2, Grassi 8, Cal 190</i>	<i>Prot 13, Carb 18, Fib 0,5, Grassi 2, Cal 145</i>
Tot. Calorie giornaliere: 2100	Tot. Calorie giornaliere: 2050	Tot. Calorie giornaliere: 2280	Tot. Calorie giornaliere: 2200
Esempio Giorno 9	Esempio Giorno 10	Esempio Giorno 11	Esempio Giorno 12
COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE	COLAZIONE
3 uova strapazzate con 1 piccola patata a cubetti, cipolla a cubetti, spinaci e ¼ di tazza di cheddar sminuzzato; 1 tazza di the bianco con 1 cucchiaino di miele biologico	Sandwich con 2 fette di pane integrale tostato, 1 uovo, 1 fetta di formaggio (2% di grassi), 1 fetta di bacon; ½ pompelmo; 1 tazza di latte scremato o 1 tazza di the rooibos con stevia	Frullato antiossidante: 1 tazza di frutti di bosco, 1 tazza di latte, ½ tazza di yogurt alla vaniglia, ¼ di tazza di latte di cocco, 1 cucchiaino di germe di grano, poi dolcificare con stevia	1 salsiccia di pollo (grande) fritta a cubetti in 1 cucchiaino di burro crudo con ½ cipolla (piccola), ½ peperoncino, 1 patata rossa (piccola); 2 uova cotte a piacere; 1 tazza di the oolong con ½ cucchiaino di miele biologico
<i>Prot 29, Grassi 28, Fib 3, Grassi 20, Cal 399</i>	<i>Prot 29, Carb 54, Fib 6, Grassi 10, Cal 404</i>	<i>Prot 16, Carb 54, Fib 5, Grassi 13, Cal 382</i>	<i>Prot 27, Carb 36, Fib 4, Grassi 18, Cal 402</i>
SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA	SPUNTINO META' MATTINA
1 mango maturo a pezzi in 1 tazza di yogurt intero	½ melone con 1 tazza di fiocchi di formaggio (grassi 1%)	1 fetta di pane di segale tostato con 2 cucchiaini di burro di mandorle, guarnita con more fresche	¼ di tazza di semi di girasole sgucciati mischiati con ¼ di tazza di uva passa
<i>Prot 10, Carb 35, Fib 3, Grassi 8, Cal 243</i>	<i>Prot 31, Carb 30, Fib 4, Grassi 2, Cal 250</i>	<i>Prot 10, Carb 33, Fib 6, Grassi 18, Cal 316</i>	<i>Prot 9, Carb 32, Fib 5, Grassi 15, Cal 280</i>

PRANZO	PRANZO	PRANZO	PRANZO
Insalata di spinaci con 120 gr di pollo a dadini, 1/8 di tazza di noci pecan, 1/8 di tazza di mirtilli rossi, 1/8 di tazza di feta, condita con vinaigretta balsamica light	90 gr di petto di pollo a dadini, 1/2 avocado a fette, 1/4 di tazza di cheddar sminuzzato e 1/4 di tazza di sugo su una tortilla integrale	120 gr di gamberetti cotti, cipolle a dadini, 1/2 avocado a dadini, sugo e una piccola spruzzata di lime fresco su 2 tortilla morbide di mais	12 pezzi di sushi; 1/2 tazza di uva rossa
<i>Prot 31, Carb 26, Fib 6, Grassi 22, Cal 408</i>	<i>Prot 37, Carb 38, Fib 10, Grassi 20, Cal 450</i>	<i>Prot 34, Carb 35, Fib 9, Grassi 15, Cal 384</i>	<i>Prot 23, Carb 70, Fib 4, Grassi 15, Cal 495</i>
SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO	SPUNTINO META' POMERIGGIO
1 banana con 2 cucchiaini di burro di mandorle biologico; 1 tazza di latte scremato	180 gr di yogurt magro con 2 cucchiaini di semi di lino tritati e 2 cucchiaini di noci	1/4 di tazza di pistacchi; 1 pesca matura	Salmone affumicato su crackers integrali; 1 pesca noce
<i>Prot 18, Carb 44, Fib 6, Grassi 17, Cal 383</i>	<i>Prot 15, Carb 30, Fib 7, Grassi 18, Cal 321</i>	<i>Prot 9, Carb 30, Fib 7, Grassi 15, Cal 270</i>	<i>Prot 18, Carb 35, Fib 6, Grassi 5, Cal 235</i>
CENA	CENA	CENA	CENA
3 o 4 polpette di tacchino o di manzo magro, con cipolle saltate, peperoni, funghi e zucchine, 1/2 tazza di sugo, guarnite con 1/4 di tazza di mozzarella	120 gr di bistecca di bufalo; poca insalata condita con olio e aceto; 1 pannocchia	120 gr di filetto di tonno pinna gialla; 1 tazza di riso nero bollito e condito con 1 tazza di piselli al vapore	Stufato di tonno: mescola 1 scatoletta di tonno con 1 porzione di fusilli integrali (60 gr a secco), 1/2 tazza di piselli, 1/2 lattina di zuppa di funghi; 1 tazza di rooibos con stevia
<i>Prot 40, Carb 30, Fib 5, Grassi 18, Cal 427</i>	<i>Prot 33, Carb 33, Fib 7, Grassi 13, Cal 360</i>	<i>Prot 33, Carb 51, Fib 7, Grassi 10, Cal 405</i>	<i>Prot 45, Carb 50, Fib 10, Grassi 11, Cal 449</i>
SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO	SPUNTINO NOTTURNO
60 gr di aringa affumicata su un paio di crackers integrali	1/4 di tazza di noci; 1 tazza di camomilla addolcita con 1/2 cucchiaino di miele biologico	90 gr di bastoncini di petto di pollo grigliato con salsa thai di arachidi	1/2 tazza di ricotta mescolata con 1 cucchiaino di polvere di cacao, stevia, qualche scaglia di cioccolato
<i>Prot 16, carb 15, Fib 3, Grassi 7, Cal 178</i>	<i>Prot 5, Carb 12, Fib 2, Grassi 17, Cal 215</i>	<i>Prot 24, Carb 9, Fib 0, Grassi 10, Cal 222</i>	<i>Prot 15, Carb 15, Fib 1, Grassi 13, Cal 234</i>
Tot. Calorie giornaliere: 2040	Tot. Calorie giornaliere: 2000	Tot. Calorie giornaliere: 1980	Tot. Calorie giornaliere: 2100