

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1100 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 1060 kcal ● 109g proteine (41%) ● 30g grassi (25%) ● 78g carboidrati (30%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Purè di patate istantaneo
103 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal



Tilapia fritta in padella
6 oz- 223 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteine, 51g carboidrati netti, 12g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
2 metà zucchini- 192 kcal



Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 1060 kcal ● 109g proteine (41%) ● 30g grassi (25%) ● 78g carboidrati (30%) ● 11g fibre (4%)

Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



Purè di patate istantaneo
103 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
108 kcal



Tilapia fritta in padella
6 oz- 223 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteine, 51g carboidrati netti, 12g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
2 metà zucchini- 192 kcal



Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1090 kcal ● 91g proteine (33%) ● 45g grassi (37%) ● 60g carboidrati (22%) ● 21g fibre (8%)

Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal



Couscous

100 kcal

Giorno 4

1090 kcal ● 91g proteine (33%) ● 45g grassi (37%) ● 60g carboidrati (22%) ● 21g fibre (8%)

Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

415 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal



Couscous

100 kcal

Giorno 5

1107 kcal ● 92g proteine (33%) ● 56g grassi (45%) ● 48g carboidrati (17%) ● 12g fibre (4%)

Pranzo

475 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Wrap Caesar

1 involtino(i)- 393 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Insalata di seitan

359 kcal

Giorno 6

1107 kcal ● 92g proteine (33%) ● 56g grassi (45%) ● 48g carboidrati (17%) ● 12g fibre (4%)

Pranzo

475 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Wrap Caesar

1 involtino(i)- 393 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

470 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Insalata di seitan

359 kcal

Giorno 7

1134 kcal ● 96g proteine (34%) ● 46g grassi (37%) ● 68g carboidrati (24%) ● 16g fibre (6%)

Pranzo

475 kcal, 29g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i- 350 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Couscous

201 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (60mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra
2 oz (57g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
- uova
4 grande (200g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
2 grande (646g)
- miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
- verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)
- cipolla
2 cucchiaino, tritata (20g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia interna (48g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (266g)
- spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)

Bevande

- acqua
11 tazza(e) (2607mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)

Dolci

- miele
2 2/3 cucchiaino (56g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
1 1/2 g (1g)
- sale
1/8 oz (4g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 oz (30mL)
- olio
2 1/2 oz (73mL)
- condimento Caesar
2 cucchiaino (29g)
- condimento per insalata
2 cucchiaino (30mL)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Altro

- tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
4 cucchiaino (34g)

couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

seitan
6 oz (170g)

Frutta e succhi di frutta

avocado
1/2 avocado (101g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Purè di patate istantaneo

103 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

miscela per purè istantaneo
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela per purè istantaneo
2 oz (57g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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

Tilapia fritta in padella

6 oz - 223 kcal ● 34g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
tilapia cruda
6 oz (168g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
sale
4 pizzico (3g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal ● 18g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
1/2 cucchiaino (3g)
cipolla
1 cucchiaino, tritata (10g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)
condimento Caesar
1 cucchiaino (15g)
lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone
4 foglia interna (24g)
pomodori, affettato
1/2 pomodoro serpente (31g)
uova, sode e affettato
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
cipolla
2 cucchiaino, tritata (20g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
condimento Caesar
2 cucchiaino (29g)
lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone
8 foglia interna (48g)
pomodori, affettato
1 pomodoro serpente (62g)
uova, sode e affettato
4 grande (200g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 taco/i porzioni

formaggio cheddar

1/2 tazza, grattugiata (57g)

guacamole, confezionata

4 cucchiaio (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

2 metà zucchini - 192 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
4 cucchiaio (65g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
zucchine
1 grande (323g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/2 tazza (130g)
formaggio di capra
2 oz (57g)
zucchine
2 grande (646g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Ricotta e miele

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



Per singolo pasto:

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

3/4 tazza (170g)

miele

1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/2 tazza (339g)

miele

2 cucchiaino (42g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaino (30mL)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

tempeh, tritato grossolanamente

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaino (60mL)

tzatziki

1/4 tazza(e) (56g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Couscous

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



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

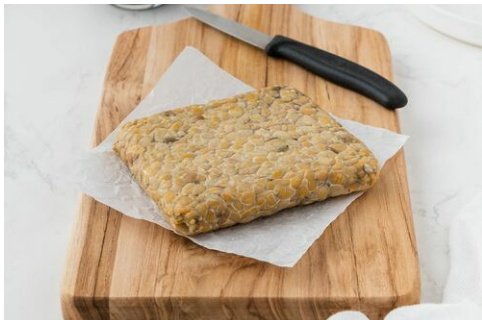
1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-