

Dieta - Menù dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1300 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 1272 kcal ● 98g proteine (31%) ● 32g grassi (23%) ● 121g carboidrati (38%) ● 27g fibre (9%)

Pranzo

560 kcal, 21g proteine, 67g carboidrati netti, 18g grassi



Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal



Bretzel
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteine, 53g carboidrati netti, 14g grassi



Seitan semplice
2 oz- 122 kcal



Lenticchie
289 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 2 1281 kcal ● 100g proteine (31%) ● 64g grassi (45%) ● 60g carboidrati (19%) ● 16g fibre (5%)

Pranzo

590 kcal, 34g proteine, 35g carboidrati netti, 33g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Chowder di vongole
1 lattina(e)- 364 kcal



Broccoli al burro
2/3 tazza(e)- 89 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

525 kcal, 30g proteine, 24g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di salmone e carciofi
210 kcal

Giorno 3

1243 kcal ● 107g proteine (35%) ● 48g grassi (35%) ● 75g carboidrati (24%) ● 22g fibre (7%)

Pranzo

555 kcal, 41g proteine, 49g carboidrati netti, 16g grassi



Panino deli con hummus e verdure
1 1/2 panino(i)- 554 kcal

Cena

525 kcal, 30g proteine, 24g carboidrati netti, 31g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di salmone e carciofi
210 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1265 kcal ● 122g proteine (39%) ● 50g grassi (36%) ● 58g carboidrati (18%) ● 24g fibre (8%)

Pranzo

555 kcal, 41g proteine, 49g carboidrati netti, 16g grassi



Panino deli con hummus e verdure
1 1/2 panino(i)- 554 kcal

Cena

545 kcal, 44g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1324 kcal ● 93g proteine (28%) ● 52g grassi (36%) ● 107g carboidrati (32%) ● 13g fibre (4%)

Pranzo

585 kcal, 23g proteine, 67g carboidrati netti, 23g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano
488 kcal



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteine, 39g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Lenticchie
231 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1267 kcal ● 94g proteine (30%) ● 52g grassi (37%) ● 92g carboidrati (29%) ● 14g fibre (4%)

Pranzo

530 kcal, 25g proteine, 53g carboidrati netti, 22g grassi



Panino con tofu speziato e pesto

1 panino(i)- 380 kcal



Kefir

150 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteine, 39g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Lenticchie

231 kcal

Giorno 7

1327 kcal ● 91g proteine (27%) ● 44g grassi (30%) ● 126g carboidrati (38%) ● 15g fibre (5%)

Pranzo

530 kcal, 25g proteine, 53g carboidrati netti, 22g grassi



Panino con tofu speziato e pesto

1 panino(i)- 380 kcal



Kefir

150 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

635 kcal, 30g proteine, 73g carboidrati netti, 21g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di pasta alla caprese

485 kcal

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- sale
1/8 oz (4g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
- peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3/4 avocado (151g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)

Prodotti da forno

- pane
3/4 lbs (352g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (209g)
- broccoli surgelati
2 2/3 tazza (243g)
- carciofi, in scatola
2/3 tazza di cuori (112g)
- cetriolo
3/4 tazza, fette (78g)
- cipolla
1/4 piccolo (18g)
- spinaci freschi
1/3 confezione 280 g (95g)
- aglio
2/3 spicchio(i) (2g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
1 1/2 grande (75g)
- latte intero
3 2/3 tazza(e) (881mL)

Snack

- pretzel duri salati
1 1/4 oz (35g)

Cereali e pasta

- seitan
2 oz (57g)
- pasta secca cruda
1/4 lbs (133g)

Grassi e oli

- olio
1/4 tazza (53mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)

Bevande

- acqua
15 tazza(e) (3541mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (208g)
- hummus
1/2 tazza (135g)
- tofu compatto
22 oz (624g)
- fagioli bianchi in scatola
1/4 lattina/e (110g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

Pesci e frutti di mare

- salmone in scatola
6 oz (170g)
- tonno in scatola
1 lattina (172g)

Altro

- burro**
5 cucchiaino (24g)
- formaggio parmigiano**
2 3/4 cucchiaio (17g)
- kefir aromatizzato**
2 tazza (480mL)
- mozzarella fresca**
1 oz (28g)

- insalata mista**
5 tazza (150g)
- yogurt greco proteico aromatizzato**
1 contenitore (150g)
- Affettati vegetali**
18 fette (187g)

Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola**
1 lattina (525 g) (519g)
 - salsa pesto**
2 1/4 oz (64g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

avocado

1/4 avocado (50g)

pane

1 fetta (32g)

pomodori, tagliato a metà

3 cucchiaino di pomodorini (28g)

uova, sode e raffreddate

1 1/2 grande (75g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 nettarina(e) porzioni

nectarine, denocciolato

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Bretzel

138 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



pretzel duri salati
1 1/4 oz (35g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Chowder di vongole

1 lattina(e) - 364 kcal ● 12g proteine ● 22g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

clam chowder in scatola
1 lattina (525 g) (519g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Broccoli al burro

2/3 tazza(e) - 89 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2/3 tazza(e) porzioni

sale
1/3 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2/3 tazza (61g)
pepe nero
1/3 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino deli con hummus e verdure

1 1/2 panino(i) - 554 kcal ● 41g proteine ● 16g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta(e) (96g)
Affettati vegetali
9 fette (94g)
hummus
1/4 tazza (68g)
cetriolo
6 cucchiaino, fette (39g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta(e) (192g)
Affettati vegetali
18 fette (187g)
hummus
1/2 tazza (135g)
cetriolo
3/4 tazza, fette (78g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino.
Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta con spinaci e parmigiano

488 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 59g carboidrati ● 5g fibre



pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
burro
1 cucchiaino (14g)
spinaci freschi
1/3 confezione 280 g (95g)
formaggio parmigiano
2 2/3 cucchiaino (17g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
acqua
1/8 tazza(e) (26mL)
aglio, tritato
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con tofu speziato e pesto

1 panino(i) - 380 kcal ● 17g proteine ● 20g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
tofu compatto
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
salsa pesto
3 cucchiaino (48g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
insalata mista
1 tazza (30g)
peperoncino rosso tritato
4 pizzico (1g)
tofu compatto
6 oz (170g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Seitan semplice

2 oz - 122 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 oz porzioni

seitan
2 oz (57g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe e le spezie preferite. Servi.

Lenticchie

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



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

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di salmone e carciofi

210 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
3 oz (85g)
carciofi, in scatola
1/3 tazza di cuori (56g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
6 oz (170g)
carciofi, in scatola
2/3 tazza di cuori (112g)
insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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, 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.
-

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
 2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Insalata di pasta alla caprese

485 kcal ● 23g proteine ● 13g grassi ● 61g carboidrati ● 8g fibre



pasta secca cruda

2 oz (57g)

salsa pesto

1 cucchiaio (16g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (110g)

pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

mozzarella fresca, strappato in pezzi

1 oz (28g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. scola e metti da parte.
 2. Opzionale: mentre la pasta cuoce, arrostitisci i pomodorini tagliati a metà su una teglia nel forno a 400°F (200°C) per 10–15 minuti, finché non sono morbidi e scoppiati.
 3. In una ciotola capiente unisci la pasta cotta, i pomodori, i fagioli bianchi, la mozzarella e il pesto. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Buon appetito!
-

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.
-