

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1700 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 1749 kcal ● 142g proteine (32%) ● 32g grassi (16%) ● 187g carboidrati (43%) ● 38g fibre (9%)

Pranzo

815 kcal, 70g proteine, 64g carboidrati netti, 26g grassi



Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i)- 555 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

825 kcal, 48g proteine, 122g carboidrati netti, 5g grassi



Lenticchie

289 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 2 1735 kcal ● 108g proteine (25%) ● 96g grassi (50%) ● 86g carboidrati (20%) ● 24g fibre (6%)

Pranzo

765 kcal, 43g proteine, 37g carboidrati netti, 44g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Semi di zucca

183 kcal



Avocado ripieno di salmone affumicato

1/2 avocado- 271 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteine, 48g carboidrati netti, 51g grassi



Patty melt

1 panino/i- 500 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1735 kcal ● 108g proteine (25%) ● 96g grassi (50%) ● 86g carboidrati (20%) ● 24g fibre (6%)

Pranzo

765 kcal, 43g proteine, 37g carboidrati netti, 44g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Semi di zucca
183 kcal



Avocado ripieno di salmone affumicato
1/2 avocado- 271 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

860 kcal, 41g proteine, 48g carboidrati netti, 51g grassi



Patty melt
1 panino/i- 500 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal

Giorno 4

1665 kcal ● 139g proteine (33%) ● 54g grassi (29%) ● 130g carboidrati (31%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

840 kcal, 46g proteine, 95g carboidrati netti, 24g grassi



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



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

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

715 kcal, 69g proteine, 34g carboidrati netti, 29g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Giorno 5

1665 kcal ● 139g proteine (33%) ● 54g grassi (29%) ● 130g carboidrati (31%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

840 kcal, 46g proteine, 95g carboidrati netti, 24g grassi



Succo di frutta

1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal



Panino deli con hummus e verdure

1 1/2 panino(i)- 554 kcal

Cena

715 kcal, 69g proteine, 34g carboidrati netti, 29g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1697 kcal ● 107g proteine (25%) ● 70g grassi (37%) ● 128g carboidrati (30%) ● 33g fibre (8%)

Pranzo

805 kcal, 35g proteine, 43g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata di fagioli misti

444 kcal



Semi di girasole

361 kcal

Cena

785 kcal, 47g proteine, 83g carboidrati netti, 24g grassi



Chik'n tenders croccanti

6 tender/i- 343 kcal



Lenticchie

289 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1697 kcal ● 107g proteine (25%) ● 70g grassi (37%) ● 128g carboidrati (30%) ● 33g fibre (8%)

Pranzo

805 kcal, 35g proteine, 43g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata di fagioli misti
444 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Cena

785 kcal, 47g proteine, 83g carboidrati netti, 24g grassi



Chik'n tenders croccanti
6 tender/i- 343 kcal



Lenticchie
289 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Bevande

- polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- acqua
12 tazza(e) (2844mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (6g)
- pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)
- basilico fresco
3 cucchiaio, tritato (8g)
- aneto secco
4 pizzico (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 1/4 tazza (240g)
- hummus
1/2 tazza (135g)
- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- fagioli rossi
1 lattina (448g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1/2 tazza (143g)

Altro

- lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
- Affettati vegetali
18 fette (187g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)

Verdure e prodotti vegetali

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 cucchiaio (14mL)
- avocado
2 1/2 avocado (477g)
- succo di limone
1 fl oz (33mL)
- succo di frutta
24 fl oz (720mL)

Prodotti da forno

- pane
14 2/3 oz (416g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
2 3/4 lattina (473g)
- salmone affumicato
1 1/2 oz (42g)

Grassi e oli

- maionese vegana
4 cucchiaio (60g)
- olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (46mL)
- condimento per insalata
2/3 tazza (158mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
6 oz (170g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio di capra
1 oz (28g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- semi di girasole
4 oz (113g)

- cavolfiore**
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
 - cipolla**
2 piccolo (153g)
 - pomodori**
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (670g)
 - peperone**
2 grande (328g)
 - cetriolo**
3/4 cetriolo (21 cm) (229g)
 - aglio**
1 1/2 spicchio(i) (5g)
 - ketchup**
3 cucchiaio (51g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i) - 555 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 38g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

succo di lime

1/4 cucchiaino (4mL)

avocado

3/8 avocado (75g)

pane

3 fetta (96g)

tonno in scatola, scolato

3/4 lattina (129g)

cipolla, tritato finemente

1/6 piccolo (13g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Avocado ripieno di salmone affumicato

1/2 avocado - 271 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salmone affumicato
3/4 oz (21g)
formaggio di capra
1/2 oz (14g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (1mL)
avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone affumicato
1 1/2 oz (42g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia
1 avocado (201g)

1. Tritare il salmone affumicato a pezzi.
2. Aggiungere il salmone in una ciotola con il formaggio di capra. Mescolare con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Riempire gli alloggi dell'avocado con il composto di salmone affumicato.
4. Irrorare con un filo di succo di limone e aggiungere pepe a piacere.
5. Servire immediatamente.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

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 6 e giorno 7

Insalata di fagioli misti

444 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 39g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/4 lattina/e (112g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
aneto secco
2 pizzico (0g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)
fagioli rossi, sciacquato e scolato
1/2 lattina (224g)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

ceci in scatola, sciacquato e scolato
1/2 lattina/e (224g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
succo di limone
2 cucchiaino (30mL)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)
fagioli rossi, sciacquato e scolato
1 lattina (448g)
cetriolo, tritato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preparare il condimento mescolando olio d'oliva, succo di limone, aglio e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Mettere da parte.
2. In una ciotola capiente, unire ceci, fagioli rossi, cipolla, cetriolo e aneto.
3. Versare il condimento sul mix di legumi e mescolare per amalgamare. Servire.

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole

2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole

4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
 2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
 3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
 4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
 5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
 6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Patty melt

1 panino/i - 500 kcal ● 20g proteine ● 26g grassi ● 38g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
hamburger vegetariano
1 polpetta (71g)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
maionese vegana
2 cucchiaino (30g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
dijon
1 cucchiaino (15g)
maionese vegana
4 cucchiaino (60g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
5. Taglia a metà e servi.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
basilico fresco
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
3 oz (85g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(205g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
basilico fresco
3 cucchiaino, tritato (8g)
mozzarella fresca, a fette
6 oz (170g)
pomodori, a fette
2 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(410g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
peperone
1 grande (164g)
cipolla
1/4 piccolo (18g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n tenders croccanti

6 tender/i - 343 kcal ● 24g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

6 pezzi (153g)

ketchup

1 1/2 cucchiaino (26g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

12 pezzi (306g)

ketchup

3 cucchiaino (51g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

3 1/3 tazza(e) (790mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

lenticchie crude, sciacquate

13 1/3 cucchiaino (160g)

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

acqua

7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-