

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1800 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 1756 kcal ● 133g proteine (30%) ● 44g grassi (23%) ● 180g carboidrati (41%) ● 26g fibre (6%)

Pranzo

845 kcal, 38g proteine, 119g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt magro

2 vasetto(i)- 362 kcal



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i)- 349 kcal

Cena

750 kcal, 59g proteine, 60g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie

347 kcal



Salmone miele e dijon

6 oz- 402 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 1817 kcal ● 145g proteine (32%) ● 83g grassi (41%) ● 87g carboidrati (19%) ● 36g fibre (8%)

Pranzo

865 kcal, 62g proteine, 48g carboidrati netti, 38g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal



Lenticchie

174 kcal

Cena

790 kcal, 47g proteine, 38g carboidrati netti, 44g grassi



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal



Poke bowl con salmone saltato in padella

656 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1782 kcal ● 123g proteine (28%) ● 60g grassi (30%) ● 163g carboidrati (37%) ● 24g fibre (5%)

Pranzo

815 kcal, 41g proteine, 68g carboidrati netti, 40g grassi



Chowder di vongole
1 lattina(e)- 364 kcal



Chips di patata dolce
25 patatine- 193 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

800 kcal, 46g proteine, 94g carboidrati netti, 20g grassi



Lenticchie
231 kcal



Panino con polpette vegane
1 panino/i- 468 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1780 kcal ● 126g proteine (28%) ● 63g grassi (32%) ● 150g carboidrati (34%) ● 27g fibre (6%)

Pranzo

815 kcal, 41g proteine, 68g carboidrati netti, 40g grassi



Chowder di vongole
1 lattina(e)- 364 kcal



Chips di patata dolce
25 patatine- 193 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

800 kcal, 48g proteine, 81g carboidrati netti, 23g grassi



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Insalata di ceci facile
350 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso
226 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1757 kcal ● 131g proteine (30%) ● 65g grassi (34%) ● 126g carboidrati (29%) ● 35g fibre (8%)

Pranzo

795 kcal, 46g proteine, 44g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata di uova e avocado

531 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Pesca

2 pesca(e)- 132 kcal

Cena

800 kcal, 48g proteine, 81g carboidrati netti, 23g grassi



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Insalata di ceci facile

350 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

226 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1765 kcal ● 141g proteine (32%) ● 73g grassi (37%) ● 95g carboidrati (22%) ● 39g fibre (9%)

Pranzo

770 kcal, 40g proteine, 73g carboidrati netti, 26g grassi



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i)- 370 kcal



Uva

203 kcal

Cena

830 kcal, 65g proteine, 21g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

146 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1765 kcal ● 141g proteine (32%) ● 73g grassi (37%) ● 95g carboidrati (22%) ● 39g fibre (9%)

Pranzo

770 kcal, 40g proteine, 73g carboidrati netti, 26g grassi



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i)- 370 kcal



Uva

203 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

830 kcal, 65g proteine, 21g carboidrati netti, 46g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

146 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
15 tazza(e) (3515mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3 g (3g)
- dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
- cumino macinato
1/2 pizzico (0g)
- cipolla in polvere
1/2 pizzico (0g)
- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- pepe nero
4 pizzico (0g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (208g)
- tempeh
10 oz (284g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
3/4 lbs (359g)
- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Dolci

- miele
1 cucchiaino (21g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3/4 oz (20mL)
- olio
1 oz (32mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- latte intero
5 2/3 tazza(e) (1361mL)
- uova
4 grande (200g)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (2g)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
6 media (Ø 6,8 cm) (900g)
- avocado
3 1/3 avocado (670g)
- succo di lime
5 cucchiaino (24mL)
- uva
7 tazza (644g)

Prodotti da forno

- bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
- pane
4 fetta (128g)

Altro

- salsa teriyaki
2 oz (52mL)
- insalata mista
6 tazza (175g)
- chips di patata dolce
50 patatine (71g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola
2 lattina (525 g) (1038g)
- salsa per pasta
4 cucchiaino (65g)

- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

- aceto di mele
2 cucchiaino (2mL)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
1/2 spicchio (2g)
- carote
5/6 medio (51g)
- cetriolo
3/8 cetriolo (21 cm) (125g)
- cipolla
1 3/4 piccolo (123g)
- pomodori
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
- prezzemolo fresco
4 1/2 rametti (5g)
- verdure miste surgelate
1/3 confezione (280 g ciascuna) (96g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)
- cavolini di Bruxelles
1 tazza, grattugiata (50g)
- peperone
3 grande (492g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 3/4 cucchiaino (31g)
- seitan
4 oz (113g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/2 cucchiaino, a fettine (10g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 pesca(e) porzioni

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i) - 349 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 bagel(i) porzioni

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
cumino macinato
1/2 pizzico (0g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cipolla in polvere
1/2 pizzico (0g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
tempeh, tagliato a strisce
2 oz (57g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

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.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

4 cucchiaino (48g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chowder di vongole

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
2 lattina (525 g) (1038g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Chips di patata dolce

25 patatine - 193 kcal ● 1g proteine ● 13g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

chips di patata dolce
25 patatine (35g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce
50 patatine (71g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.
-

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di uova e avocado

531 kcal ● 29g proteine ● 39g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
avocado
2/3 avocado (134g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
uova, sode e raffreddate
4 grande (200g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni
Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

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

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 pesca(e) porzioni
pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (3mL)

avocado

1/4 avocado (50g)

pane

2 fetta (64g)

tonno in scatola, scolato

1/2 lattina (86g)

cipolla, tritato finemente

1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

succo di lime

1 cucchiaino (5mL)

avocado

1/2 avocado (101g)

pane

4 fetta (128g)

tonno in scatola, scolato

1 lattina (172g)

cipolla, tritato finemente

1/4 piccolo (18g)

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.

Uva

203 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

uva
3 1/2 tazza (322g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
7 tazza (644g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Salmone miele e dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

salmone

1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)

dijon

1 cucchiaio (15g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato

1/2 spicchio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 pesca(e) porzioni

pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Poke bowl con salmone saltato in padella

656 kcal ● 44g proteine ● 44g grassi ● 14g carboidrati ● 8g fibre



olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)
salmone
6 2/3 oz (189g)
salsa teriyaki
5 cucchiaino (25mL)
succo di lime
1 cucchiaino (4mL)
carote, tagliato a fette sottili
5/6 medio (51g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (84g)
cetriolo, a cubetti
3/8 cetriolo (21 cm) (125g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Condire il salmone con sale e pepe a piacere.
3. Metti il salmone in padella con la pelle rivolta verso l'alto. Cuoci fino a doratura su un lato, circa 4 minuti. Gira il salmone con una spatola e cuoci finché non risulta sodo al tatto e la pelle è croccante se desiderato, circa altri 3 minuti. Togli dal fuoco e taglia a pezzetti. Metti da parte.
4. Assembla la ciotola disponendo avocado, cetriolo, carote e salmone e condisci con succo di lime e salsa teriyaki. Servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lenticchie

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



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

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.

Panino con polpette vegane

1 panino/i - 468 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
salsa per pasta
4 cucchiaino (65g)
polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde. Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale. Servire.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Seitan teriyaki con verdure e riso

226 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 26g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
salsa teriyaki
2 2/3 cucchiaino (13mL)
verdure miste surgelate
1/6 confezione (280 g ciascuna)
(48g)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (15g)
seitan, tagliato a strisce
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
salsa teriyaki
1 3/4 cucchiaino (27mL)
verdure miste surgelate
1/3 confezione (280 g ciascuna)
(96g)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)
seitan, tagliato a strisce
4 oz (113g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
 3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
 4. Servi sul riso.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

146 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3/4 cucchiaio, a fettine (5g)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
aceto di mele
1/4 cucchiaio (0mL)
dijon
1/4 cucchiaio (4g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
formaggio parmigiano
4 pizzico (1g)
broccoli, tritato
1/2 tazza, tritata (46g)
cavoletti di Bruxelles, tagliato a fette
1/2 tazza, grattugiata (25g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1 1/2 cucchiaio, a fettine (10g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (2g)
broccoli, tritato
1 tazza, tritata (91g)
cavoletti di Bruxelles, tagliato a fette
1 tazza, grattugiata (50g)

1. Prepara il condimento mescolando olio d'oliva, senape di Digione, miele, aceto di mele e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Mescola cavoletti di Bruxelles, broccoli e mandorle in una ciotola. Cospargi con parmigiano e irrori con il condimento. Servire.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
peperone
1 1/2 grande (246g)
cipolla
3/8 piccolo (26g)
tonno in scatola, scolato
1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

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.

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.
-