

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1900 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 1913 kcal ● 153g proteine (32%) ● 61g grassi (29%) ● 153g carboidrati (32%) ● 34g fibre (7%)

Pranzo

870 kcal, 49g proteine, 93g carboidrati netti, 30g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio
1 panino(i)- 408 kcal



Succo di frutta
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal

Cena

880 kcal, 68g proteine, 58g carboidrati netti, 31g grassi



Lenticchie
289 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 1888 kcal ● 172g proteine (36%) ● 73g grassi (35%) ● 117g carboidrati (25%) ● 19g fibre (4%)

Pranzo

840 kcal, 58g proteine, 65g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata di tonno e avocado
582 kcal



Succo di frutta
2 1/4 tazza(e)- 258 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

885 kcal, 77g proteine, 51g carboidrati netti, 39g grassi



Seitan aglio e pepe
799 kcal



Lenticchie
87 kcal

Giorno 3

1888 kcal ● 172g proteine (36%) ● 73g grassi (35%) ● 117g carboidrati (25%) ● 19g fibre (4%)

Pranzo

840 kcal, 58g proteine, 65g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata di tonno e avocado

582 kcal



Succo di frutta

2 1/4 tazza(e)- 258 kcal

Cena

885 kcal, 77g proteine, 51g carboidrati netti, 39g grassi



Seitan aglio e pepe

799 kcal



Lenticchie

87 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1895 kcal ● 137g proteine (29%) ● 79g grassi (37%) ● 138g carboidrati (29%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

840 kcal, 49g proteine, 53g carboidrati netti, 41g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 345 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

895 kcal, 52g proteine, 83g carboidrati netti, 37g grassi



Riso bianco al burro

486 kcal



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal



Fave al burro

110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1895 kcal ● 137g proteine (29%) ● 79g grassi (37%) ● 138g carboidrati (29%) ● 22g fibre (5%)

Pranzo

840 kcal, 49g proteine, 53g carboidrati netti, 41g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 345 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

895 kcal, 52g proteine, 83g carboidrati netti, 37g grassi



Riso bianco al burro

486 kcal



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal



Fave al burro

110 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1921 kcal ● 183g proteine (38%) ● 58g grassi (27%) ● 122g carboidrati (25%) ● 44g fibre (9%)

Pranzo

915 kcal, 58g proteine, 48g carboidrati netti, 40g grassi



Cavolo collard all'aglio

358 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i)- 555 kcal

Cena

845 kcal, 90g proteine, 73g carboidrati netti, 17g grassi



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal



Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal



Tilapia al forno alla italiana

14 oz- 571 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1921 kcal ● 183g proteine (38%) ● 58g grassi (27%) ● 122g carboidrati (25%) ● 44g fibre (9%)

Pranzo

915 kcal, 58g proteine, 48g carboidrati netti, 40g grassi



Cavolo collard all'aglio

358 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i)- 555 kcal

Cena

845 kcal, 90g proteine, 73g carboidrati netti, 17g grassi



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal



Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal



Tilapia al forno alla italiana

14 oz- 571 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
15 1/2 tazza (3686mL)

Prodotti da forno

- pane
9 oz (256g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- burro
1/2 stecca (52g)

Verdure e prodotti vegetali

- funghi
1 1/2 oz (43g)
- pomodori
2/3 tazza, tritata (120g)
- cipolla
2 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (295g)
- peperone verde
1/4 tazza, tritata (43g)
- aglio
12 1/2 spicchio(i) (38g)
- fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
- verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)
- pomodori schiacciati in scatola
1 1/6 lattina (472g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 1/4 lbs (1021g)

Spezie ed erbe aromatiche

- rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
- sale
1/2 oz (15g)
- pepe nero
3 g (3g)

Altro

- insalata mista
3 tazza (95g)
- miscela di erbe italiane
3 1/2 cucchiaino (13g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
74 2/3 fl oz (2240mL)
- avocado
2 avocado (419g)
- succo di lime
4 cucchiaino (21mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

Grassi e oli

- olio
2 1/3 oz (70mL)
- olio d'oliva
6 3/4 cucchiaio (101mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 lattina (717g)
- merluzzo, crudo
1 lbs (453g)
- tilapia cruda
1 3/4 lbs (784g)

Cereali e pasta

- seitan
18 2/3 oz (529g)
- riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)
funghi
1 1/2 oz (43g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

succo di frutta
10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco magro

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



Dà 2 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di tonno e avocado

582 kcal ● 54g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

avocado
2/3 avocado (134g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (7mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/3 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
tonno in scatola
1 1/3 lattina (229g)
pomodori
1/3 tazza, tritata (60g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (23g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/3 avocado (268g)
succo di lime
2 2/3 cucchiaino (13mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
insalata mista
2 2/3 tazza (80g)
tonno in scatola
2 2/3 lattina (459g)
pomodori
2/3 tazza, tritata (120g)
cipolla, tritato finemente
2/3 piccolo (47g)

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.

Succo di frutta

2 1/4 tazza(e) - 258 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 57g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
18 fl oz (540mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
36 fl oz (1080mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo collard all'aglio

358 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

18 oz (510g)

olio

1 cucchiaio (17mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 1/2 spicchio(i) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2 1/4 lbs (1021g)

olio

2 1/4 cucchiaio (34mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

6 3/4 spicchio(i) (20g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Panino con insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

succo di lime

1/4 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

avocado

3/4 avocado (151g)

pane

6 fetta (192g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

cipolla, tritato finemente

3/8 piccolo (26g)

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.

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)

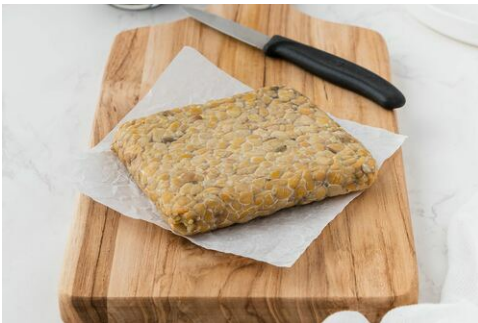
lenticchie crude, sciacquato

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.

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, unghilo 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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Seitan aglio e pepe

799 kcal ● 71g proteine ● 39g grassi ● 38g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 1/3 cucchiaio (35mL)
cipolla
1/4 tazza, tritata (47g)
peperone verde
2 1/3 cucchiaio, tritata (22g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
3 1/2 cucchiaino (17mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
seitan, in stile pollo
9 1/3 oz (265g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/4 tazza (70mL)
cipolla
9 1/3 cucchiaio, tritata (93g)
peperone verde
1/4 tazza, tritata (43g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
acqua
2 1/3 cucchiaio (35mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
aglio, tritato finemente
6 spicchio(i) (17g)
seitan, in stile pollo
18 2/3 oz (529g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Riso bianco al burro

486 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 73g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
sale
4 pizzico (3g)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
burro
3 cucchiaio (43g)
sale
1 cucchiaino (6g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal ● 40g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Fave al burro

110 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (1g)
fagioli lima, surgelati
1/4 confezione (280 g) (71g)
burro
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 pizzico (2g)
fagioli lima, surgelati
1/2 confezione (280 g) (142g)
burro
2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate
3/4 tazza (101g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate
1 1/2 tazza (203g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Succo di frutta

1 3/4 tazza(e) - 201 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 44g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
14 fl oz (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
28 fl oz (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tilapia al forno alla italiana

14 oz - 571 kcal ● 83g proteine ● 16g grassi ● 19g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

miscela di erbe italiane

1 3/4 cucchiaino (6g)

tilapia cruda

14 oz (392g)

pomodori schiacciati in scatola

5/8 lattina (236g)

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

cipolla, tritato

5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di erbe italiane

3 1/2 cucchiaino (13g)

tilapia cruda

1 3/4 lbs (784g)

pomodori schiacciati in scatola

1 1/6 lattina (472g)

olio

3 1/2 cucchiaino (17mL)

cipolla, tritato

1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)

1. Preriscaldare il forno a 375 °F (190 °C). Scaldare l'olio in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e cuocere per circa 8 minuti, finché è morbida e dorata.
2. Unire metà dei pomodori e metà del condimento italiano. Condire con un pizzico di sale e pepe. Adagiare la tilapia sopra il composto, poi distribuire i pomodori rimanenti e il condimento sul pesce. Aggiungere un altro pizzico di sale e pepe.
3. Trasferire la padella nel forno e cuocere per circa 15 minuti, o fino a quando il pesce è cotto. Controllare per evitare di cuocere troppo.

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.