

# Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2000 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** 1995 kcal ● 163g proteine (33%) ● 75g grassi (34%) ● 145g carboidrati (29%) ● 23g fibre (5%)

## Pranzo

905 kcal, 69g proteine, 54g carboidrati netti, 40g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**

2 panino(i)- 740 kcal

## Cena

925 kcal, 58g proteine, 90g carboidrati netti, 34g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**

71 kcal



**Philly cheesesteak con seitan**

1 1/2 panino/i- 856 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

**Giorno 2** 2008 kcal ● 128g proteine (25%) ● 86g grassi (39%) ● 158g carboidrati (32%) ● 22g fibre (4%)

## Pranzo

920 kcal, 34g proteine, 67g carboidrati netti, 51g grassi



**Insalata mista semplice**

271 kcal



**Panino al formaggio con funghi**

646 kcal

## Cena

925 kcal, 58g proteine, 90g carboidrati netti, 34g grassi



**Insalata di pomodoro e cetriolo**

71 kcal



**Philly cheesesteak con seitan**

1 1/2 panino/i- 856 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1966 kcal ● 176g proteine (36%) ● 68g grassi (31%) ● 120g carboidrati (24%) ● 42g fibre (9%)

### Pranzo

865 kcal, 67g proteine, 56g carboidrati netti, 37g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
9 oz- 635 kcal



**Patate arrosto all'aglio e parmigiano**  
230 kcal

### Cena

935 kcal, 73g proteine, 62g carboidrati netti, 31g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**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 4

1957 kcal ● 127g proteine (26%) ● 53g grassi (25%) ● 201g carboidrati (41%) ● 42g fibre (9%)

### Pranzo

855 kcal, 17g proteine, 137g carboidrati netti, 22g grassi



**Riso bianco**  
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal



**Zuppa di pomodoro**  
2 lattina(e)- 421 kcal



**Insalata mista semplice**  
271 kcal

### Cena

935 kcal, 73g proteine, 62g carboidrati netti, 31g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**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 5

2008 kcal ● 143g proteine (28%) ● 59g grassi (26%) ● 192g carboidrati (38%) ● 35g fibre (7%)

### Pranzo

960 kcal, 33g proteine, 80g carboidrati netti, 47g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 884 kcal

### Cena

885 kcal, 74g proteine, 111g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Lenticchie**  
347 kcal



**Merluzzo alla cajun**  
9 oz- 281 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1961 kcal ● 143g proteine (29%) ● 61g grassi (28%) ● 171g carboidrati (35%) ● 38g fibre (8%)

### Pranzo

850 kcal, 54g proteine, 63g carboidrati netti, 35g grassi



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal

### Cena

950 kcal, 54g proteine, 107g carboidrati netti, 25g grassi



**Pad thai con gamberi e uovo**  
600 kcal



**Insalata di ceci facile**  
350 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 7

1961 kcal ● 143g proteine (29%) ● 61g grassi (28%) ● 171g carboidrati (35%) ● 38g fibre (8%)

### Pranzo

850 kcal, 54g proteine, 63g carboidrati netti, 35g grassi



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 1/2 lattina(e)- 618 kcal

### Cena

950 kcal, 54g proteine, 107g carboidrati netti, 25g grassi



**Pad thai con gamberi e uovo**  
600 kcal



**Insalata di ceci facile**  
350 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  
16 1/3 tazza(e) (3870mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggino a bastoncino  
2 stecca (56g)
- formaggio  
3 fetta (30 g ciasc.) (84g)
- formaggio a fette  
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaio (6g)
- uova  
2 grande (100g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/2 g (0g)
- sale  
4 g (4g)
- timo, essiccato  
2 cucchiaino, macinato (3g)
- condimento Cajun  
1 cucchiaio (7g)
- aceto balsamico  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- avocado  
1/2 avocado (101g)
- succo di frutta  
18 fl oz (540mL)
- lime  
2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)

## Prodotti da forno

- pane  
9 oz (256g)

## Pesci e frutti di mare

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
1/2 lbs (233mL)
- olio  
2 3/4 oz (83mL)
- olio d'oliva  
2 cucchiaio (31mL)

## Altro

- Panino tipo sub  
3 panino/i (255g)
- insalata mista  
13 1/2 tazza (405g)
- miscela di erbe italiane  
1/3 cucchiaino (1g)
- salsa per Pad Thai  
4 cucchiaio (57g)

## Cereali e pasta

- seitan  
1/2 lbs (255g)
- farina 00  
1/4 tazza(e) (31g)
- riso bianco a chicco lungo  
4 cucchiaio (46g)
- noodles di riso  
4 oz (114g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 1/3 tazza (256g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- arachidi tostate  
3 1/4 oz (93g)
- ceci in scatola  
1 1/2 lattina/e (672g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
6 cucchiaio, a lamelle (41g)

## Zuppe, salse e sughi

- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
2 lattina (300 g) (596g)

tonno in scatola  
1 lattina (172g)

tilapia cruda  
1/2 lbs (252g)

merluzzo, crudo  
1/2 lbs (255g)

gamberi crudi  
1/2 lbs (227g)

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)  
2 1/2 lattina (~540 g) (1333g)

aceto di mele  
1 1/2 cucchiaino (1mL)

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
5 lattina (~540 g) (2630g)

## Verdure e prodotti vegetali

cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (153g)

pomodori  
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (384g)

cetriolo  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

cipolla rossa  
1/2 piccolo (35g)

peperone  
1 1/2 piccolo (111g)

funghi  
1 tazza, tritata (70g)

broccoli surgelati  
4 tazza (364g)

patate  
1/2 lbs (227g)

aglio  
3 spicchio(i) (9g)

prezzemolo fresco  
4 1/2 rametti (5g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 bastoncino(i) porzioni

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino con insalata di tonno e avocado

2 panino(i) - 740 kcal ● 55g proteine ● 29g grassi ● 51g carboidrati ● 15g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaio (90mL)

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

## Panino al formaggio con funghi

646 kcal ● 29g proteine ● 33g grassi ● 50g carboidrati ● 9g fibre



### **funghi**

1 tazza, tritata (70g)

### **olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

### **timo, essiccato**

2 cucchiaino, macinato (3g)

### **pane**

4 fetta(e) (128g)

### **formaggio a fette**

2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
  2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
  3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
  4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Tilapia impanata alle mandorle

9 oz - 635 kcal ● 61g proteine ● 30g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 oz porzioni

**mandorle**  
6 cucchiaio, a lamelle (41g)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (252g)  
**farina 00**  
1/4 tazza(e) (31g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

### Patate arrosto all'aglio e parmigiano

230 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 32g carboidrati ● 6g fibre



**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**miscela di erbe italiane**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**formaggio parmigiano**  
2 2/3 cucchiaino (6g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**patate, tagliato a grossi pezzi della dimensione di un boccone**  
1/2 lbs (227g)  
**aglio, tritato**  
5/6 spicchio(i) (3g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C) e ungere una teglia.
2. Distribuire le patate in un unico strato sulla teglia.
3. Aggiungere olio d'oliva, aglio, parmigiano e tutti i condimenti alle patate. Mescolare per ricoprire.
4. Cuocere 25-30 minuti fino a quando sono dorate e croccanti.
5. Servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

#### 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.

---

### Zuppa di pomodoro

2 lattina(e) - 421 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 84g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

#### zuppa di pomodoro condensata in scatola

2 lattina (300 g) (596g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



#### insalata mista

6 tazza (180g)

#### condimento per insalata

6 cucchiaio (90mL)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 884 kcal ● 31g proteine ● 43g grassi ● 75g carboidrati ● 20g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

#### Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

2 1/2 lattina (~540 g) (1333g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### arachidi tostate

4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 2 pasti:

#### arachidi tostate

1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 1/2 lattina(e) - 618 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

2 1/2 lattina (~540 g) (1315g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**

5 lattina (~540 g) (2630g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

**pomodori, tagliato a fette sottili**

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

**cetriolo, tagliato a fette sottili**

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

### Philly cheesesteak con seitan

1 1/2 panino/i - 856 kcal ● 56g proteine ● 31g grassi ● 83g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**

1 1/2 panino/i (128g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**formaggio**

1 1/2 fetta (30 g ciasc.) (42g)

**cipolla, tritato**

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

**peperone, affettato**

3/4 piccolo (56g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/4 lbs (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**

3 panino/i (255g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**formaggio**

3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

**cipolla, tritato**

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

**peperone, affettato**

1 1/2 piccolo (111g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/2 lbs (255g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### 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, sciacquato**  
6 2/3 cucchiaio (80g)

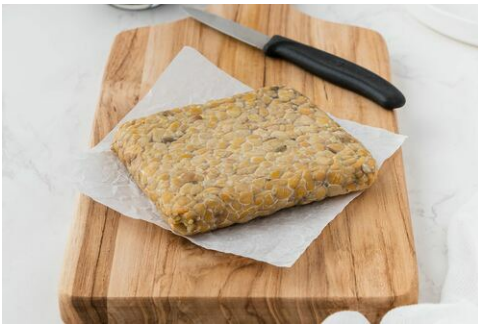
Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 1/3 tazza(e) (790mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
13 1/3 cucchiaio (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.

## Tempeh base

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



Per singolo pasto:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)

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.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Succo di frutta

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



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Lenticchie

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



**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
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.

## Merluzzo alla cajun

9 oz - 281 kcal ● 46g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 9 oz porzioni  
**merluzzo, crudo**  
1/2 lbs (255g)  
**condimento Cajun**  
1 cucchiaio (7g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
  2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
  3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
  4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pad thai con gamberi e uovo

600 kcal ● 36g proteine ● 18g grassi ● 70g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**noodles di riso**  
2 oz (57g)  
**salsa per Pad Thai**  
2 cucchiaio (28g)  
**lime**  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)  
**arachidi tostate, schiacciato**  
10 arachide/e (10g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1 spicchio (3g)  
**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**noodles di riso**  
4 oz (114g)  
**salsa per Pad Thai**  
4 cucchiaio (57g)  
**lime**  
2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)  
**arachidi tostate, schiacciato**  
20 arachide/e (20g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
2 spicchio (6g)  
**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**  
1/2 lbs (227g)

1. Cuoci i noodles di riso secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e saltalo finché non è profumato, circa un minuto.
3. Aggiungi l'uovo e strapazzalo fino a che non è leggermente rappreso - circa 30 secondi.
4. Aggiungi i gamberi e cuoci finché i gamberi e l'uovo sono per lo più cotti - circa 3 minuti.
5. Aggiungi i noodles di riso e la salsa Pad Thai e cuoci ancora qualche minuto fino a quando sono ben riscaldati.
6. Trasferisci su un piatto da portata e guarnisci con arachidi tritate e spicchi di lime (opzionale).

### Insalata di ceci facile

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



Per singolo pasto:

**aceto balsamico**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**aceto di mele**  
3/4 cucchiaio (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 cucchiaio (23mL)  
**aceto di mele**  
1 1/2 cucchiaio (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!

---

## 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.
-