

# Dieta - Menù dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2100 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** 2109 kcal ● 179g proteine (34%) ● 103g grassi (44%) ● 90g carboidrati (17%) ● 26g fibre (5%)

## Pranzo

1000 kcal, 66g proteine, 74g carboidrati netti, 43g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



**Yogurt magro**

2 vasetto(i)- 362 kcal



**Semi di girasole**

180 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Cena

945 kcal, 77g proteine, 15g carboidrati netti, 59g grassi



**Arachidi tostate**

1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

545 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

3 bastoncino(i)- 248 kcal

**Giorno 2** 2149 kcal ● 139g proteine (26%) ● 82g grassi (34%) ● 177g carboidrati (33%) ● 37g fibre (7%)

## Pranzo

1045 kcal, 49g proteine, 121g carboidrati netti, 36g grassi



**Chik'n tenders croccanti**

9 tender/i- 514 kcal



**Banana**

3 banana(e)- 350 kcal



**Semi di zucca**

183 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Cena

940 kcal, 53g proteine, 56g carboidrati netti, 45g grassi



**Tempeh base**

8 oz- 590 kcal



**Patatine fritte al forno**

290 kcal



**Peperoni cotti**

1/2 peperone(s)- 60 kcal

## Giorno 3

2149 kcal ● 139g proteine (26%) ● 82g grassi (34%) ● 177g carboidrati (33%) ● 37g fibre (7%)

### Pranzo

1045 kcal, 49g proteine, 121g carboidrati netti, 36g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
9 tender/i- 514 kcal



**Banana**  
3 banana(e)- 350 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

940 kcal, 53g proteine, 56g carboidrati netti, 45g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Patatine fritte al forno**  
290 kcal



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 4

2083 kcal ● 144g proteine (28%) ● 98g grassi (42%) ● 128g carboidrati (25%) ● 29g fibre (5%)

### Pranzo

940 kcal, 80g proteine, 55g carboidrati netti, 40g grassi



**Purè di patate dolci con burro**  
374 kcal



**Tilapia al grill**  
13 1/3 oz- 567 kcal

### Cena

980 kcal, 28g proteine, 71g carboidrati netti, 57g grassi



**Pizza margherita su flatbread**  
633 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
345 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 5

2067 kcal ● 133g proteine (26%) ● 57g grassi (25%) ● 198g carboidrati (38%) ● 57g fibre (11%)

### Pranzo

935 kcal, 56g proteine, 108g carboidrati netti, 24g grassi



**Panino con polpette vegane**  
2 panino/i- 936 kcal

### Cena

970 kcal, 41g proteine, 88g carboidrati netti, 33g grassi



**Saltato di ceci teriyaki**  
738 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
230 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 6

2067 kcal ● 133g proteine (26%) ● 57g grassi (25%) ● 198g carboidrati (38%) ● 57g fibre (11%)

### Pranzo

935 kcal, 56g proteine, 108g carboidrati netti, 24g grassi



**Panino con polpette vegane**  
2 panino/i- 936 kcal

### Cena

970 kcal, 41g proteine, 88g carboidrati netti, 33g grassi



**Saltato di ceci teriyaki**  
738 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
230 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 7

2076 kcal ● 167g proteine (32%) ● 102g grassi (44%) ● 89g carboidrati (17%) ● 33g fibre (6%)

### Pranzo

985 kcal, 47g proteine, 42g carboidrati netti, 60g grassi



**Arachidi tostate**  
3/8 tazza(e)- 383 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
1 panino(i)- 370 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
230 kcal

### Cena

930 kcal, 83g proteine, 46g carboidrati netti, 42g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
856 kcal



**Broccoli**  
2 1/2 tazza(e)- 73 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
3 1/2 avocado (729g)
- succo di lime  
1 cucchiaio (14mL)
- banana  
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)
- limone  
2 1/4 piccolo (131g)
- succo di limone  
2 1/2 cucchiaino (12mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
5 g (5g)
- pepe nero  
2 g (2g)
- basilico fresco  
6 foglie (3g)
- aceto balsamico  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- peperone  
2 grande (328g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (98g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (179g)
- patate  
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)
- ketchup  
1/4 tazza (77g)
- aglio  
6 spicchio(i) (18g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 1/4 mazzo (383g)
- patate dolci  
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- verdure miste surgelate  
2 confezione 280 g (568g)
- peperone verde  
2 1/2 cucchiaio, tritata (23g)
- broccoli surgelati  
2 1/2 tazza (228g)

## Pesci e frutti di mare

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1 oz (28g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate  
9 1/4 cucchiaio (85g)
- tempeh  
1 lbs (454g)
- ceci in scatola  
2 lattina/e (896g)

## Altro

- insalata mista  
1 1/4 tazza (38g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
18 pezzi (459g)
- salsa teriyaki  
1/2 tazza (120mL)
- Panino tipo sub  
4 panino/i (340g)
- lievito nutrizionale  
4 cucchiaino (5g)
- polpette vegane surgelate  
16 polpetta(e) (480g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
2/3 gallone (2534mL)

## Grassi e oli

- olio  
3 oz (86mL)
- olio d'oliva  
2 2/3 oz (85mL)

## Prodotti da forno

- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- pane  
2 fetta (64g)

tonno in scatola  
2 3/4 lattina (473g)

tilapia cruda  
13 1/4 oz (373g)

### Latticini e prodotti a base di uova

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

formaggio a bastoncino  
3 stecca (84g)

mozzarella grattugiata  
1/2 tazza (43g)

burro  
1 cucchiaio (14g)

### Zuppe, salse e sughi

salsa per pasta  
1 tazza (260g)

### Cereali e pasta

seitan  
10 oz (284g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Dà 2 mezzo peperone(i) porzioni

#### 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)

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.

### 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.

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



#### semi di girasole

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Chik'n tenders croccanti

9 tender/i - 514 kcal ● 36g proteine ● 20g grassi ● 46g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
9 pezzi (230g)  
**ketchup**  
2 1/4 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
18 pezzi (459g)  
**ketchup**  
1/4 tazza (77g)

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

### Banana

3 banana(e) - 350 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 72g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**banana**  
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

Per tutti i 2 pasti:

**banana**  
6 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (708g)

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 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



#### patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

#### burro

1 cucchiaio (14g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. \r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

### Tilapia al grill

13 1/3 oz - 567 kcal ● 75g proteine ● 29g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 13 1/3 oz porzioni

#### succo di limone

2 1/2 cucchiaino (13mL)

#### pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

#### tilapia cruda

13 1/3 oz (373g)

#### olio d'oliva

5 cucchiaino (25mL)

#### sale

1/2 cucchiaino (3g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con polpette vegane

2 panino/i - 936 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**  
2 panino/i (170g)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**salsa per pasta**  
1/2 tazza (130g)  
**polpette vegane surgelate**  
8 polpetta(e) (240g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**  
4 panino/i (340g)  
**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaino (5g)  
**salsa per pasta**  
1 tazza (260g)  
**polpette vegane surgelate**  
16 polpetta(e) (480g)

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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
6 2/3 cucchiaino (61g)

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



Dà 1 panino(i) porzioni

**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)

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.

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1/2 mazzo (85g)

**avocado, tritato**

1/2 avocado (101g)

**limone, spremuto**

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**

2 2/3 cucchiaio (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



**avocado**

5/8 avocado (126g)

**succo di lime**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/4 pizzico (0g)

**insalata mista**

1 1/4 tazza (38g)

**tonno in scatola**

1 1/4 lattina (215g)

**pomodori**

5 cucchiaio, tritata (56g)

**cipolla, tritato finemente**

1/3 piccolo (22g)

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.

### Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 bastoncino(i) porzioni

**formaggino a bastoncino**  
3 stecca (84g)

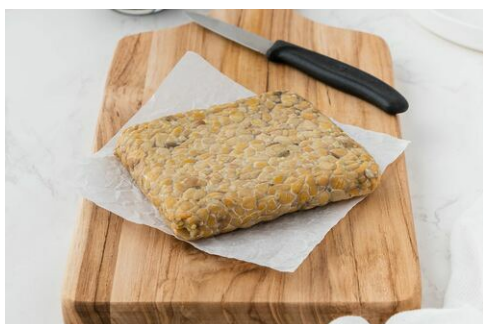
1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### 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 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo 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.

### Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**patate**  
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**  
1 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (554g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

### Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. **Fornello:** Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. **Forno:** Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Pizza margherita su flatbread

633 kcal ● 21g proteine ● 34g grassi ● 57g carboidrati ● 4g fibre



**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)  
**mozzarella grattugiata**  
1/2 tazza (43g)  
**basilico fresco**  
6 foglie (3g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**aceto balsamico**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**pomodori, affettato sottilmente**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)  
**aglio, tagliato a dadini piccoli**  
3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutta l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e cospargi con il formaggio, poi disponi le fette di pomodoro sopra il formaggio. Condisci con sale e pepe.
5. Rimettilo in forno per altri 5 minuti, poi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Nel frattempo, mescola l'aceto balsamico con l'olio rimasto fino a ottenere un composto omogeneo. Trita il basilico.
7. Una volta fuori dal forno, condisci il flatbread con la miscela di aceto a piacere, aggiungi le foglie di basilico e affetta.

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

3/4 mazzo (128g)

**avocado, tritato**

3/4 avocado (151g)

**limone, spremuto**

3/4 piccolo (44g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Saltato di ceci teriyaki

738 kcal ● 36g proteine ● 17g grassi ● 79g carboidrati ● 31g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**

1 confezione 280 g (284g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**salsa teriyaki**

4 cucchiaino (60mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1 lattina/e (448g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**

2 confezione 280 g (568g)

**olio**

1 cucchiaino (15mL)

**salsa teriyaki**

1/2 tazza (120mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

2 lattina/e (896g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i ceci e mescola di tanto in tanto, cuocendo per circa 5 minuti finché non saranno leggermente dorati.
2. Aggiungi le verdure surgelate con un po' d'acqua e cuoci per circa 6-8 minuti finché le verdure non sono morbide e ben riscaldate.
3. Mescola la salsa teriyaki e cuoci finché non è ben riscaldata, 1-2 minuti. Servi.

## Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1/2 mazzo (85g)

**avocado, tritato**

1/2 avocado (101g)

**limone, spremuto**

1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 mazzo (170g)

**avocado, tritato**

1 avocado (201g)

**limone, spremuto**

1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Seitan aglio e pepe

856 kcal ● 77g proteine ● 42g grassi ● 41g carboidrati ● 3g fibre



**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaio (38mL)

**cipolla**

5 cucchiaio, tritata (50g)

**peperone verde**

2 1/2 cucchiaio, tritata (23g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**acqua**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**aglio, tritato finemente**

3 spicchio(i) (9g)

**seitan, in stile pollo**

10 oz (284g)

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.

### Broccoli

2 1/2 tazza(e) - 73 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**  
2 1/2 tazza (228g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## 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.

---