

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2200 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 2214 kcal ● 138g proteine (25%) ● 101g grassi (41%) ● 157g carboidrati (28%) ● 32g fibre (6%)

Pranzo

1015 kcal, 46g proteine, 75g carboidrati netti, 54g grassi



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 370 kcal



Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i)- 331 kcal



Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e)- 316 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteine, 81g carboidrati netti, 46g grassi



Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal



Ciotola di quinoa con ceci al pesto

556 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2 2168 kcal ● 162g proteine (30%) ● 94g grassi (39%) ● 141g carboidrati (26%) ● 30g fibre (5%)

Pranzo

1000 kcal, 48g proteine, 66g carboidrati netti, 55g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal



Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender(i)- 609 kcal

Cena

1005 kcal, 77g proteine, 74g carboidrati netti, 38g grassi



Yogurt greco magro

3 vasetto(i)- 465 kcal



Insalata di seitan

539 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

2227 kcal ● 169g proteine (30%) ● 111g grassi (45%) ● 101g carboidrati (18%) ● 38g fibre (7%)

Pranzo

1035 kcal, 49g proteine, 80g carboidrati netti, 52g grassi



Wrap mediterraneo con chik'n
2 wrap(s)- 813 kcal



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteine, 20g carboidrati netti, 58g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

2232 kcal ● 164g proteine (29%) ● 116g grassi (47%) ● 98g carboidrati (18%) ● 36g fibre (6%)

Pranzo

1040 kcal, 44g proteine, 76g carboidrati netti, 58g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Chowder di vongole
2 1/2 lattina(e)- 910 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteine, 20g carboidrati netti, 58g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

2246 kcal ● 139g proteine (25%) ● 66g grassi (26%) ● 220g carboidrati (39%) ● 54g fibre (10%)

Pranzo

1050 kcal, 47g proteine, 126g carboidrati netti, 23g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
962 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteine, 93g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



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



Teglia con salsiccia vegana e verdure
720 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

2183 kcal ● 154g proteine (28%) ● 53g grassi (22%) ● 233g carboidrati (43%) ● 40g fibre (7%)

Pranzo

1050 kcal, 36g proteine, 151g carboidrati netti, 24g grassi



Burger vegetale
3 burger- 825 kcal



Butternut arrosto
2 tazza- 226 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

970 kcal, 82g proteine, 80g carboidrati netti, 28g grassi



Lenticchie
405 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
8 oz- 565 kcal

Giorno 7

2183 kcal ● 154g proteine (28%) ● 53g grassi (22%) ● 233g carboidrati (43%) ● 40g fibre (7%)

Pranzo

1050 kcal, 36g proteine, 151g carboidrati netti, 24g grassi



Burger vegetale
3 burger- 825 kcal



Butternut arrosto
2 tazza- 226 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Cena

970 kcal, 82g proteine, 80g carboidrati netti, 28g grassi



Lenticchie
405 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
8 oz- 565 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
6 oz (167g)
- noci miste
4 cucchiaio (34g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- formaggio feta
4 cucchiaio (38g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)
- salsa pesto
2 cucchiaio (31g)
- clam chowder in scatola
2 1/2 lattina (525 g) (1298g)
- brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)
- seitan
1/4 lbs (128g)
- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)
- farina 00
1/2 tazza(e) (55g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (65mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (83mL)
- olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

- funghi
1 tazza, tritata (70g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/2 lattina/e (224g)
- hummus
4 cucchiaio (60g)
- fagioli bianchi in scatola
1 1/4 lattina/e (549g)
- lenticchie crude
56 cucchiaino (224g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
14 1/2 oz (414g)
- insalata mista
2 confezione (155 g) (327g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
- salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
- hamburger vegetariano
6 polpetta (426g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
15 2/3 tazza(e) (3714mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 3/4 avocado (745g)
- succo di lime
2 fl oz (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
- sale
1/3 oz (8g)
- pepe nero
2 g (2g)

Prodotti da forno

- peperone**
4 1/2 grande (738g)
- spinaci freschi**
3 tazza(e) (90g)
- pomodori**
3 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (463g)
- cipolla**
2 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (248g)
- ketchup**
1/2 tazza (147g)
- cetriolo**
1/2 cetriolo (21 cm) (152g)
- carote**
4 1/2 medio (272g)
- broccoli**
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- patate**
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)
- aglio**
2 1/2 spicchio(i) (8g)
- sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (77g)
- zucca butternut, cruda**
4 tazza, cubetti (560g)

- tortillas di farina**
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
- panini per hamburger**
6 panino(i) (306g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
4 lattina (688g)
 - tilapia cruda**
1 lbs (448g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre

Dà 4 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Zuppa di pomodoro

1 1/2 lattina(e) - 316 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 63g carboidrati ● 5g fibre

Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola
1 1/2 lattina (300 g) (447g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.



Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



cipolla

5 cucchiaino, tritato (25g)

succo di lime

5 cucchiaino (25mL)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

aglio in polvere

1/2 cucchiaino (1g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/6 avocado (168g)

pomodori, a dadini

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Chik'n tenders croccanti

10 2/3 tender/i - 609 kcal ● 43g proteine ● 24g grassi ● 55g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

10 2/3 pezzi (272g)

ketchup

2 2/3 cucchiaio (45g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Wrap mediterraneo con chik'n

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g proteine ● 34g grassi ● 77g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 wrap(s) porzioni

formaggio feta
4 cucchiaio (38g)
hummus
4 cucchiaio (60g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
tenders vegani stile 'chik'n'
5 oz (142g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)
cetriolo, tritato
1/2 tazza, fette (52g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Chowder di vongole

2 1/2 lattina(e) - 910 kcal ● 30g proteine ● 55g grassi ● 63g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

clam chowder in scatola
2 1/2 lattina (525 g) (1298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cassoulet di fagioli bianchi

962 kcal ● 44g proteine ● 20g grassi ● 117g carboidrati ● 35g fibre



brodo vegetale
5/8 tazza(e) (mL)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 1/2 grande (180g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 1/4 gambo medio (19–20 cm) (50g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/4 lattina/e (549g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata
3 cucchiaino (15mL)
insalata mista
1/3 confezione (155 g) (52g)
cetriolo, affettato
1/3 cetriolo (21 cm) (100g)
pomodori, a dadini
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Burger vegetale

3 burger - 825 kcal ● 33g proteine ● 15g grassi ● 124g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

3 panino(i) (153g)

ketchup

3 cucchiaino (51g)

insalata mista

3 oz (85g)

hamburger vegetariano

3 polpetta (213g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

6 panino(i) (306g)

ketchup

6 cucchiaino (102g)

insalata mista

6 oz (170g)

hamburger vegetariano

6 polpetta (426g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.
-

Butternut arrosto

2 tazza - 226 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 cucchiaino (10mL)

zucca butternut, cruda

2 tazza, cubetti (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

4 cucchiaino (20mL)

zucca butternut, cruda

4 tazza, cubetti (560g)

1. Preriscaldate il forno a 400°F (200°C).
 2. Pelate la zucca butternut con un pelapatate. Tagliate le estremità, dividetela a metà per il lungo e rimuovete i semi. Tagliate la zucca a cubetti di dimensione uniforme.
 3. Disponete i cubetti di zucca su una teglia, irrorate con olio e condite con sale e pepe. Mescolate per ricoprire uniformemente.
 4. Arrostite per circa 25-30 minuti o fino a quando la zucca è tenera e dorata, mescolando a metà cottura. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola di quinoa con ceci al pesto

556 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 50g carboidrati ● 16g fibre



quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)
salsa pesto
2 cucchiaio (31g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
funghi
1 tazza, tritata (70g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettila da parte.
2. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C). Disponi ceci, funghi e strisce di peperone su una teglia. Irrora con olio, aggiungi un po' di sale/pepe e mescola per condire.
3. Arrostitisci ceci e verdure per circa 20 minuti, mescolando una volta a metà cottura.
4. Togli ceci e verdure dal forno e amalgamali con il pesto. Servi con la quinoa.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Yogurt greco magro

3 vasetto(i) - 465 kcal ● 37g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3 vasetto(i) porzioni



yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di seitan

539 kcal ● 40g proteine ● 27g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
seitan, sbriciolato o affettato
1/4 lbs (128g)
pomodori, tagliato a metà
9 pomodorini (153g)
avocado, tritato
3/8 avocado (75g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

2 avocado (402g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

sale

4 pizzico (2g)

pepe nero

4 pizzico (0g)

peperone

4 grande (656g)

cipolla

1 piccolo (70g)

tonno in scatola, scolato

4 lattina (688g)

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.
-

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata mista semplice con pomodoro

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



insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

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.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



olio

1 cucchiaio (15mL)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaio (3g)

carote, affettato

1 1/2 medio (92g)

broccoli, tritato

1 1/2 tazza, tritata (137g)

patate, tagliato a spicchi

1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1 1/2 salsiccia (150g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostitisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 2/3 tazza(e) (1106mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquate
56 cucchiaino (224g)

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.

Tilapia impanata alle mandorle

8 oz - 565 kcal ● 54g proteine ● 27g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/3 tazza, a lamelle (36g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
farina 00
1/4 tazza(e) (28g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
2/3 tazza, a lamelle (72g)
tilapia cruda
16 oz (448g)
farina 00
1/2 tazza(e) (55g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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.

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.
-