

# Dieta - Menù dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2300 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** 2233 kcal ● 164g proteine (29%) ● 55g grassi (22%) ● 243g carboidrati (44%) ● 26g fibre (5%)

## Pranzo

1025 kcal, 51g proteine, 136g carboidrati netti, 26g grassi



**Panino con burro di arachidi e marmellata**  
2 panino(i)- 763 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

## Cena

1045 kcal, 77g proteine, 106g carboidrati netti, 29g grassi



**Succo di frutta**  
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**  
8 oz- 565 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

## Integratori proteici

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



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

**Giorno 2** 2335 kcal ● 235g proteine (40%) ● 89g grassi (34%) ● 123g carboidrati (21%) ● 26g fibre (4%)

## Pranzo

1125 kcal, 122g proteine, 16g carboidrati netti, 60g grassi



**Fagiolini con mandorle e limone**  
277 kcal



**Tilapia al grill**  
20 oz- 850 kcal

## Cena

1045 kcal, 77g proteine, 106g carboidrati netti, 29g grassi



**Succo di frutta**  
1 2/3 tazza(e)- 191 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**  
8 oz- 565 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

## Integratori proteici

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



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

## Giorno 3

2267 kcal ● 150g proteine (26%) ● 78g grassi (31%) ● 201g carboidrati (35%) ● 40g fibre (7%)

### Pranzo

1060 kcal, 30g proteine, 150g carboidrati netti, 28g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
293 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
766 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

1045 kcal, 84g proteine, 50g carboidrati netti, 49g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
873 kcal

## Giorno 4

2322 kcal ● 181g proteine (31%) ● 97g grassi (38%) ● 154g carboidrati (27%) ● 27g fibre (5%)

### Pranzo

1115 kcal, 61g proteine, 103g carboidrati netti, 47g grassi



**Wrap di spinaci e formaggio di capra**  
2 wrap(i)- 853 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

### Cena

1045 kcal, 84g proteine, 50g carboidrati netti, 49g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
873 kcal

## Giorno 5

2288 kcal ● 144g proteine (25%) ● 62g grassi (25%) ● 227g carboidrati (40%) ● 61g fibre (11%)

### Pranzo

1050 kcal, 44g proteine, 89g carboidrati netti, 43g grassi



**Pasta di ceci con ceci**  
859 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

1075 kcal, 64g proteine, 136g carboidrati netti, 19g grassi



**Lenticchie**  
260 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
281 kcal



**Ali di cavolfiore BBQ**  
535 kcal

## Giorno 6

2344 kcal ● 149g proteine (25%) ● 50g grassi (19%) ● 261g carboidrati (45%) ● 64g fibre (11%)

### Pranzo

1105 kcal, 49g proteine, 123g carboidrati netti, 31g grassi



**Panini vegetariani di ceci**  
3 panino(i)- 1028 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Cena

1075 kcal, 64g proteine, 136g carboidrati netti, 19g grassi



**Lenticchie**  
260 kcal



**Insalata greca semplice di cetrioli**  
281 kcal



**Ali di cavolfiore BBQ**  
535 kcal

### Integratori proteici

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



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

---

## Giorno 7

2314 kcal ● 157g proteine (27%) ● 92g grassi (36%) ● 155g carboidrati (27%) ● 58g fibre (10%)

### Pranzo

1105 kcal, 49g proteine, 123g carboidrati netti, 31g grassi



**Panini vegetariani di ceci**  
3 panino(i)- 1028 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Cena

1045 kcal, 72g proteine, 31g carboidrati netti, 61g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
141 kcal



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

### Integratori proteici

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



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

---

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
2 cucchiaino (32g)
- lenticchie crude  
1 1/2 tazza (304g)
- ceci in scatola  
2 3/4 lattina/e (1232g)

## Prodotti da forno

- pane  
16 fetta (512g)
- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
4 cucchiaino (84g)

## Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- insalata mista  
10 3/4 tazza (323g)
- peperoni rossi arrostiti  
4 cucchiaino, a dadini (56g)
- lievito nutrizionale  
2 oz (62g)
- pasta di ceci  
3 oz (85g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
50 2/3 fl oz (1520mL)
- succo di limone  
2 1/3 fl oz (70mL)
- succo di lime  
1 1/2 fl oz (46mL)
- avocado  
3 1/2 avocado (678g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/4 lbs (125g)

## Pesci e frutti di mare

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
3 oz (92mL)
- vinaigrette balsamica  
1 cucchiaino (15mL)
- olio  
3/4 cucchiaino (11mL)
- condimento per insalata  
1/4 lbs (131mL)
- maionese  
2 cucchiaino (30mL)

## Bevande

- acqua  
17 tazza(e) (3989mL)
- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
4 cucchiaino (20g)
- formaggio  
4 cucchiaino, grattugiata (28g)
- formaggio di capra  
4 cucchiaino (56g)
- yogurt greco scremato, naturale  
1 tazza (280g)

## Verdure e prodotti vegetali

- fagiolini freschi  
10 oz (283g)
- cipolla  
3 medio (dia. 6,4 cm) (308g)
- pomodori  
5 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (684g)
- spinaci freschi  
2 tazza(e) (60g)
- cipolla rossa  
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)
- cetriolo  
2 1/2 cetriolo (21 cm) (753g)
- cavolfiore  
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- aglio  
3 spicchio(i) (9g)
- sedano crudo  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

- tilapia cruda**  
2 1/4 lbs (1008g)
- tonno in scatola**  
5 1/2 lattina (946g)

### Cereali e pasta

- farina 00**  
1/2 tazza(e) (55g)
- pasta secca cruda**  
6 oz (171g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- sale**  
1 oz (24g)
  - pepe nero**  
5 g (5g)
  - aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)
  - aneto secco**  
4 cucchiaino (4g)
  - aceto di vino rosso**  
2 cucchiaino (10mL)
- 

- peperone**  
1 1/2 grande (246g)

### Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta**  
3/8 vasetto (680 g) (252g)
- salsa barbecue**  
1 tazza (286g)

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Panino con burro di arachidi e marmellata

2 panino(i) - 763 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 110g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

#### burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

#### pane

4 fetta (128g)

#### gelatina (jelly)

4 cucchiaio (84g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
2. Unisci le fette di pane e gusta.

### 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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Fagiolini con mandorle e limone

277 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 10g fibre



**burro**

2 cucchiaino (9g)

**succo di limone**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**mandorle**

2 1/2 cucchiaio, a lamelle (17g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**fagiolini freschi, pulito**

10 oz (283g)

1. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua e aggiungere i fagiolini. Cuocere per circa 4-6 minuti, fino a quando sono teneri. Scolare e trasferire in una ciotola.
2. Nel frattempo, aggiungere il burro in una piccola padella a fuoco medio e farlo sciogliere.
3. Quando sfrigola, aggiungere le mandorle e cuocere per circa un minuto fino a quando le mandorle sono leggermente tostate.
4. Aggiungere il succo di limone e il sale e mescolare, continuando la cottura per circa altri 30 secondi.
5. Irrorare il composto di burro e mandorle sui fagiolini.
6. Servire.

---

### Tilapia al grill

20 oz - 850 kcal ● 113g proteine ● 43g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 20 oz porzioni

**succo di limone**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**pepe nero**  
5 pizzico, macinato (1g)  
**tilapia cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**sale**  
5 pizzico (4g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



**cipolla**  
1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)  
**succo di lime**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
5/8 avocado (126g)  
**pomodori, a dadini**  
5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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.

### Pasta con salsa pronta

766 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 142g carboidrati ● 11g fibre



**pasta secca cruda**  
6 oz (171g)  
**salsa per pasta**  
3/8 vasetto (680 g) (252g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Wrap di spinaci e formaggio di capra

2 wrap(i) - 853 kcal ● 33g proteine ● 42g grassi ● 77g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 wrap(i) porzioni

**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**pomodori**  
8 pomodorini (136g)  
**formaggio**  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)  
**peperoni rossi arrostiti**  
4 cucchiaio, a dadini (56g)  
**formaggio di capra, sbriciolato**  
4 cucchiaio (56g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

### 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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Pasta di ceci con ceci

859 kcal ● 40g proteine ● 31g grassi ● 76g carboidrati ● 29g fibre



**pasta di ceci**

3 oz (85g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**burro**

3/4 cucchiaino (11g)

**lievito nutrizionale**

1/2 cucchiaino (2g)

**aglio, tritato**

3 spicchio(i) (9g)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

3/4 lattina/e (336g)

**cipolla, a fette sottili**

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

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**

3 3/4 tazza (113g)

**pomodori**

10 cucchiaino di pomodorini (93g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (56mL)

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

## Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Panini vegetariani di ceci

3 panino(i) - 1028 kcal ● 47g proteine ● 26g grassi ● 118g carboidrati ● 33g fibre



Per singolo pasto:

**maionese**  
1 cucchiaio (15mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**pane**  
6 fetta (192g)  
**ceci in scatola**  
1 lattina/e (448g)  
**sedano crudo, tritato**  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)  
**cipolla, tritato**  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

**maionese**  
2 cucchiaio (30mL)  
**succo di limone**  
2 cucchiaio (30mL)  
**aneto secco**  
2 cucchiaino (2g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**pane**  
12 fetta (384g)  
**ceci in scatola**  
2 lattina/e (896g)  
**sedano crudo, tritato**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)  
**cipolla, tritato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Scola e sciacqua i ceci. Versa i ceci in una ciotola di medie dimensioni e schiacciali con una forchetta. Mescola sedano, cipolla, maionese (a piacere), succo di limone, aneto, sale e pepe a piacere. Il composto può essere conservato in frigorifero fino al momento di servire.
2. Quando sei pronto per servire, farcisci due fette di pane con il composto. Sentiti libero di aggiungere le verdure che preferisci sopra.

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**pomodori**  
4 cucchiaio di pomodorini (37g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Succo di frutta

1 2/3 tazza(e) - 191 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
13 1/3 fl oz (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
26 2/3 fl oz (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

### 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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
24 fl oz (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**tonno in scatola**  
2 lattina (344g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (90g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/2 piccolo (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
2 avocado (402g)  
**succo di lime**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
4 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
4 tazza (120g)  
**tonno in scatola**  
4 lattina (688g)  
**pomodori**  
1 tazza, tritata (180g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1 piccolo (70g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)  
**sale**  
3/4 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
3/4 tazza (144g)

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.

### Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**

1/2 tazza (140g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (8mL)

**aneto secco**

1 cucchiaino (1g)

**aceto di vino rosso**

1 cucchiaino (5mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (15mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**

1 tazza (280g)

**succo di limone**

1 cucchiaino (15mL)

**aneto secco**

2 cucchiaino (2g)

**aceto di vino rosso**

2 cucchiaino (10mL)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (30mL)

**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

**cetriolo, tagliato a mezzelune**

2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

## Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

**salsa barbecue**

1/2 tazza (143g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**lievito nutrizionale**

1/2 tazza (30g)

**cavolfiore**

2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa barbecue**

1 tazza (286g)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**lievito nutrizionale**

1 tazza (60g)

**cavolfiore**

4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
  2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
  3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
  4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
  5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
  6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni

#### 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)

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 cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



#### 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.

### 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.

## 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.
-