

# Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2500 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** 2470 kcal ● 200g proteine (32%) ● 67g grassi (25%) ● 235g carboidrati (38%) ● 31g fibre (5%)

## Pranzo

1190 kcal, 50g proteine, 164g carboidrati netti, 30g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Panino con burro di arachidi e marmellata**

2 1/2 panino(i)- 954 kcal



**Mirtilli**

1 tazza(e)- 95 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Cena

1065 kcal, 102g proteine, 69g carboidrati netti, 37g grassi



**Lenticchie**

260 kcal



**Salsiccia vegana**

3 salsiccia- 804 kcal

**Giorno 2** 2453 kcal ● 196g proteine (32%) ● 44g grassi (16%) ● 271g carboidrati (44%) ● 48g fibre (8%)

## Pranzo

1145 kcal, 85g proteine, 107g carboidrati netti, 36g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**

10 1/2 oz- 741 kcal



**Couscous**

402 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Cena

1090 kcal, 62g proteine, 162g carboidrati netti, 7g grassi



**Lenticchie**

289 kcal



**Ali di cavolfiore BBQ**

803 kcal

## Giorno 3

2495 kcal ● 191g proteine (31%) ● 97g grassi (35%) ● 187g carboidrati (30%) ● 27g fibre (4%)

### Pranzo

1145 kcal, 85g proteine, 107g carboidrati netti, 36g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
10 1/2 oz- 741 kcal



**Couscous**  
402 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Cena

1135 kcal, 58g proteine, 78g carboidrati netti, 60g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
391 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
13 tender/i- 743 kcal

## Giorno 4

2487 kcal ● 176g proteine (28%) ● 119g grassi (43%) ● 150g carboidrati (24%) ● 28g fibre (4%)

### Pranzo

1135 kcal, 70g proteine, 71g carboidrati netti, 58g grassi



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal



**Couscous**  
251 kcal



**Salmone al pesto al forno**  
10 oz- 673 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Cena

1135 kcal, 58g proteine, 78g carboidrati netti, 60g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
391 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
13 tender/i- 743 kcal

## Giorno 5

2456 kcal ● 241g proteine (39%) ● 101g grassi (37%) ● 117g carboidrati (19%) ● 28g fibre (5%)

### Pranzo

1180 kcal, 119g proteine, 57g carboidrati netti, 47g grassi



#### Carote arrosto

2 carota(e)- 106 kcal



#### Lenticchie

289 kcal



#### Tilapia al parmigiano al grill

16 oz- 787 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Cena

1055 kcal, 74g proteine, 58g carboidrati netti, 53g grassi



#### Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



#### Kefir

300 kcal



#### Insalata di tonno e avocado

582 kcal

## Giorno 6

2480 kcal ● 201g proteine (32%) ● 70g grassi (25%) ● 226g carboidrati (36%) ● 36g fibre (6%)

### Pranzo

1180 kcal, 119g proteine, 57g carboidrati netti, 47g grassi



#### Carote arrosto

2 carota(e)- 106 kcal



#### Lenticchie

289 kcal



#### Tilapia al parmigiano al grill

16 oz- 787 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Cena

1080 kcal, 34g proteine, 167g carboidrati netti, 21g grassi



#### Pasta con salsa pronta

851 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal

## Giorno 7

2486 kcal ● 183g proteine (29%) ● 89g grassi (32%) ● 192g carboidrati (31%) ● 46g fibre (7%)

### Pranzo

1185 kcal, 100g proteine, 24g carboidrati netti, 67g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

626 kcal



**Merluzzo alla cajun**

18 oz- 561 kcal

### Cena

1080 kcal, 34g proteine, 167g carboidrati netti, 21g grassi



**Pasta con salsa pronta**

851 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

230 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

---

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
1 contenitore (150g)
- salsiccia vegana  
3 salsiccia (300g)
- lievito nutrizionale  
3/4 tazza (45g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
26 pezzi (663g)
- insalata mista  
1 1/3 tazza (40g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
2 1/2 cucchiaino (40g)
- lenticchie crude  
1 1/2 tazza (312g)

## Prodotti da forno

- pane  
5 fetta (160g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
5 cucchiaino (105g)

## Frutta e succhi di frutta

- mirtilli  
1 tazza (148g)
- succo di lime  
3 fl oz (97mL)
- avocado  
4 2/3 avocado (938g)
- succo di limone  
2 cucchiaino (30mL)
- limone  
1 piccolo (58g)

## Bevande

- acqua  
20 1/2 tazza(e) (4859mL)
- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

## Spezie ed erbe aromatiche

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolfiore  
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (113g)
- pomodori  
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (429g)
- ketchup  
6 1/2 cucchiaino (111g)
- carote  
8 grande (576g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
1 mazzo (170g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
14 cucchiaino, a lamelle (95g)
- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
3 1/3 lbs (1484g)
- salmone  
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)
- tonno in scatola  
1 1/3 lattina (229g)
- merluzzo, crudo  
18 oz (510g)

## Cereali e pasta

- farina 00  
5/8 tazza(e) (73g)
- couscous istantaneo aromatizzato  
1 3/4 scatola (165 g) (288g)
- pasta secca cruda  
13 1/3 oz (380g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
3 1/4 cucchiaino (49mL)
- olio  
1 oz (34mL)
- maionese  
3 cucchiaino (45mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- sale**  
1 oz (24g)
- aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (5g)
- pepe nero**  
1/4 oz (6g)
- condimento Cajun**  
2 cucchiaino (14g)

- kefir aromatizzato**  
2 tazza (480mL)
- formaggio parmigiano**  
1/2 tazza (50g)
- burro**  
2 cucchiaino (28g)

## **Zuppe, salse e sughi**

- salsa barbecue**  
3/4 tazza (215g)
  - salsa pesto**  
5 cucchiaino (27g)
  - salsa per pasta**  
5/6 vasetto (680 g) (560g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

### Panino con burro di arachidi e marmellata

2 1/2 panino(i) - 954 kcal ● 29g proteine ● 26g grassi ● 138g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

**burro di arachidi**  
2 1/2 cucchiaino (40g)  
**pane**  
5 fetta (160g)  
**gelatina (jelly)**  
5 cucchiaino (105g)

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.

### Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**mirtilli**  
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Tilapia impanata alle mandorle

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteine ● 35g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
1/2 tazza, a lamelle (47g)  
**tilapia cruda**  
2/3 lbs (294g)  
**farina 00**  
1/4 tazza(e) (36g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
14 cucchiaino, a lamelle (95g)  
**tilapia cruda**  
1 1/3 lbs (588g)  
**farina 00**  
5/8 tazza(e) (73g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (26mL)

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.

### Couscous

402 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 79g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
2/3 scatola (165 g) (110g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**  
1 1/3 scatola (165 g) (219g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 carota(e) porzioni

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

### Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



**couscous istantaneo aromatizzato**  
3/8 scatola (165 g) (69g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

### Salmone al pesto al forno

10 oz - 673 kcal ● 59g proteine ● 48g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

**salmone**  
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)  
**salsa pesto**  
5 cucchiaino (27g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
  2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
  3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
  2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
- 

### 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.

### Tilapia al parmigiano al grill

16 oz - 787 kcal ● 98g proteine ● 42g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio parmigiano**

4 cucchiaio (25g)

**maionese**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**succo di limone**

1 cucchiaio (15mL)

**tilapia cruda**

1 lbs (448g)

**pepe nero**

4 pizzico, macinato (1g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**burro, ammorbidito**

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio parmigiano**

1/2 tazza (50g)

**maionese**

3 cucchiaio (45mL)

**succo di limone**

2 cucchiaio (30mL)

**tilapia cruda**

2 lbs (896g)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**burro, ammorbidito**

2 cucchiaio (28g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
3. Condisci il pesce con pepe e sale.
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 griglia per altri 2–3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
6. Griglia fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di pomodoro e avocado

626 kcal ● 8g proteine ● 49g grassi ● 18g carboidrati ● 21g fibre



**cipolla**

2 2/3 cucchiaio, tritato (40g)

**succo di lime**

2 2/3 cucchiaio (40mL)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**aglio in polvere**

1/4 cucchiaio (2g)

**sale**

1/4 cucchiaio (4g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaio, macinato (2g)

**avocado, a cubetti**

1 1/3 avocado (268g)

**pomodori, a dadini**

1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (164g)

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.

### Merluzzo alla cajun

18 oz - 561 kcal ● 92g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 18 oz porzioni

**merluzzo, crudo**  
18 oz (510g)  
**condimento Cajun**  
2 cucchiaio (14g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Lenticchie

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



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

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.

---

### Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**  
3 salsiccia (300g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### 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.

---

### Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



**salsa barbecue**

3/4 tazza (215g)

**sale**

1/4 cucchiaio (5g)

**lievito nutrizionale**

3/4 tazza (45g)

**cavolfiore**

3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1/4 tazza, tritato (50g)  
**succo di lime**  
1/4 tazza (50mL)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 2/3 avocado (335g)  
**pomodori, a dadini**  
1 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (205g)

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

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
13 pezzi (332g)  
**ketchup**  
3 1/4 cucchiaino (55g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
26 pezzi (663g)  
**ketchup**  
6 1/2 cucchiaino (111g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

**noci**  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



**kefir aromatizzato**  
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

### Insalata di tonno e avocado

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



**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)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Pasta con salsa pronta

851 kcal ● 29g proteine ● 6g grassi ● 157g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
6 2/3 oz (190g)  
**salsa per pasta**  
3/8 vasetto (680 g) (280g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
13 1/3 oz (380g)  
**salsa per pasta**  
5/6 vasetto (680 g) (560g)

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

---

### 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.
-

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
14 porzione (80 mL ciascuna)  
(434g)  
**acqua**  
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-