

Dieta - Menu dieta pescetariana digiuno intermittente da 2600 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 2625 kcal ● 196g proteine (30%) ● 119g grassi (41%) ● 157g carboidrati (24%) ● 37g fibre (6%)

Pranzo

1255 kcal, 56g proteine, 85g carboidrati netti, 67g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 1/2 lattina(e)- 884 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

1150 kcal, 92g proteine, 70g carboidrati netti, 51g grassi



Piselli sugar snap al burro

161 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

14 oz- 701 kcal



Patatine fritte al forno

290 kcal

Giorno 2 2608 kcal ● 171g proteine (26%) ● 134g grassi (46%) ● 125g carboidrati (19%) ● 54g fibre (8%)

Pranzo

1255 kcal, 56g proteine, 85g carboidrati netti, 67g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 233 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 1/2 lattina(e)- 884 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 67g proteine, 39g carboidrati netti, 66g grassi



Crack slaw con tempeh

843 kcal



Noci miste

1/3 tazza(e)- 290 kcal

Giorno 3

2572 kcal ● 165g proteine (26%) ● 136g grassi (48%) ● 132g carboidrati (20%) ● 40g fibre (6%)

Pranzo

1220 kcal, 50g proteine, 91g carboidrati netti, 69g grassi



Scampi al burro e aglio
871 kcal



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Fagiolini al burro
196 kcal

Cena

1135 kcal, 67g proteine, 39g carboidrati netti, 66g grassi



Crack slaw con tempeh
843 kcal



Noci miste
1/3 tazza(e)- 290 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2556 kcal ● 167g proteine (26%) ● 118g grassi (42%) ● 179g carboidrati (28%) ● 27g fibre (4%)

Pranzo

1220 kcal, 50g proteine, 91g carboidrati netti, 69g grassi



Scampi al burro e aglio
871 kcal



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Fagiolini al burro
196 kcal

Cena

1120 kcal, 69g proteine, 86g carboidrati netti, 48g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
9 oz- 635 kcal



Patatine fritte al forno
483 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2562 kcal ● 191g proteine (30%) ● 129g grassi (45%) ● 122g carboidrati (19%) ● 37g fibre (6%)

Pranzo

1155 kcal, 52g proteine, 75g carboidrati netti, 60g grassi



Wrap con insalata di tonno
1 wrap(i)- 552 kcal



Uva
232 kcal



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal

Cena

1190 kcal, 90g proteine, 45g carboidrati netti, 68g grassi



Lenticchie
260 kcal



Tilapia con gremolata di mandorle
2 filetto(i) di tilapia- 931 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2550 kcal ● 168g proteine (26%) ● 65g grassi (23%) ● 255g carboidrati (40%) ● 68g fibre (11%)

Pranzo

1150 kcal, 54g proteine, 121g carboidrati netti, 35g grassi



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



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Cena

1185 kcal, 66g proteine, 132g carboidrati netti, 30g grassi



Pad thai con gamberi e uovo
600 kcal



Insalata di ceci facile
584 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2550 kcal ● 168g proteine (26%) ● 65g grassi (23%) ● 255g carboidrati (40%) ● 68g fibre (11%)

Pranzo

1150 kcal, 54g proteine, 121g carboidrati netti, 35g grassi



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



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Cena

1185 kcal, 66g proteine, 132g carboidrati netti, 30g grassi



Pad thai con gamberi e uovo
600 kcal



Insalata di ceci facile
584 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- mix per insalata di cavolo
8 tazza (720g)
- salsa per Pad Thai
4 cucchiaio (57g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
2/3 tazza, senza guscio (67g)
- semi di girasole
4 cucchiaio (48g)
- noci miste
2/3 tazza (89g)
- mandorle
4 oz (114g)

Zuppe, salse e sughi

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
5 lattina (~540 g) (2665g)
- salsa piccante
4 cucchiaino (20mL)
- aceto di mele
2 1/2 cucchiaio (2mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 g (4g)
- sale
1/2 oz (12g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
- paprika
4 pizzico (1g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
- aceto balsamico
2 1/2 cucchiaio (38mL)

Latticini e prodotti a base di uova

Cereali e pasta

- farina 00
1/2 tazza(e) (68g)
- pasta secca cruda
5 oz (143g)
- noodles di riso
4 oz (114g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2 1/3 lbs (984g)
- gamberi crudi
18 oz (511g)
- tonno in scatola
5 oz (142g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/3 tazza (80mL)
- olio
2 3/4 oz (84mL)
- maionese
1/4 tazza (53mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (14mL)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
16 tazza(e) (3823mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 lbs (454g)
- lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
- ceci in scatola
4 1/2 lattina/e (2016g)
- arachidi tostate
20 arachide/e (20g)

Prodotti da forno

- Panino
4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

- burro**
1 1/4 stecca (137g)
- panna da montare (heavy cream)**
1/2 tazza (113mL)
- formaggio parmigiano**
1 1/4 cucchiaio (6g)
- mozzarella fresca**
2 oz (57g)
- uova**
2 grande (100g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati**
1 tazza (144g)
- patate**
2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (738g)
- aglio**
13 spicchio(i) (39g)
- scalogni**
2 1/2 cucchiaio, tritato (25g)
- Fagiolini verdi surgelati**
2 2/3 tazza (323g)
- prezzemolo fresco**
1 mazzo (23g)
- sedano crudo**
1/6 mazzo (89g)
- cipolla**
2 medio (dia. 6,4 cm) (198g)
- pomodori**
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (509g)

- tortillas di farina**
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
- pane**
12 fetta (384g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
3 cucchiaio (45mL)
 - uva**
4 tazza (368g)
 - lime**
2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Noci

1/3 tazza(e) - 233 kcal ● 5g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
1/3 tazza, senza guscio (33g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
2/3 tazza, senza guscio (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
5 lattina (~540 g) (2665g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Scampi al burro e aglio

871 kcal ● 41g proteine ● 52g grassi ● 57g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 1/2 cucchiaino (36g)
panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (56mL)
pasta secca cruda
2 1/2 oz (71g)
acqua
1/3 tazza(e) (74mL)
formaggio parmigiano
2 cucchiaino (3g)
scalogni, tritato
1 1/4 cucchiaino, tritato (13g)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio (8g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
5 cucchiaino (71g)
panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (113mL)
pasta secca cruda
5 oz (143g)
acqua
5/8 tazza(e) (148mL)
formaggio parmigiano
1 1/4 cucchiaino (6g)
scalogni, tritato
2 1/2 cucchiaino, tritato (25g)
aglio, tritato
5 spicchio (15g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
10 oz (284g)

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino

4 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (112g)

1. Buon appetito.

Fagiolini al burro

196 kcal ● 3g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro

4 cucchiaino (18g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

burro

2 2/3 cucchiaino (36g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

sale

2 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

2 2/3 tazza (323g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Wrap con insalata di tonno

1 wrap(i) - 552 kcal ● 37g proteine ● 29g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

tonno in scatola

5 oz (142g)

maionese

1 1/2 cucchiaino (23mL)

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

sedano crudo, tritato

1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto sulla tortilla e arrotola.

Uva

232 kcal ● 3g proteine ● 2g grassi ● 37g carboidrati ● 14g fibre



uva
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 cucchiaio, intera (60g)

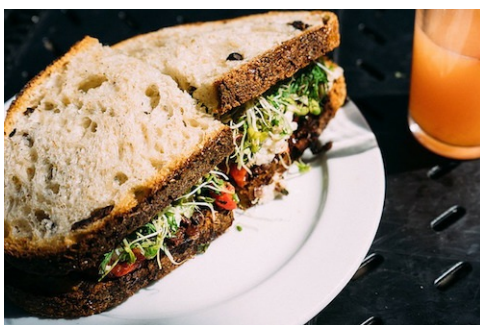
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaino (8mL)

basilico fresco

1/2 cucchiaino, tritato (1g)

mozzarella fresca, a fette

1 oz (28g)

pomodori, a fette

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica

1 cucchiaino (15mL)

basilico fresco

1 cucchiaino, tritato (3g)

mozzarella fresca, a fette

2 oz (57g)

pomodori, a fette

3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(137g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli sugar snap al burro

161 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

burro

1 cucchiaino (14g)

piselli sugar snap surgelati

1 tazza (144g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

Tilapia impanata e saltata in padella

14 oz - 701 kcal ● 83g proteine ● 28g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Dà 14 oz porzioni

farina 00

1/4 tazza(e) (36g)

tilapia cruda

14 oz (392g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (9mL)

burro, sciolto

3 1/2 cucchiaino (17g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Patatine fritte al forno

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



patate

3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g proteine ● 42g grassi ● 32g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

4 tazza (360g)

salsa piccante

2 cucchiaino (10mL)

semi di girasole

2 cucchiaio (24g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

8 tazza (720g)

salsa piccante

4 cucchiaino (20mL)

semi di girasole

4 cucchiaio (48g)

olio

2 2/3 cucchiaino (40mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1 lbs (454g)

aglio, tritato finemente

4 spicchio (12g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Noci miste

1/3 tazza(e) - 290 kcal ● 9g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci miste

1/3 tazza (45g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste

2/3 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.

Patatine fritte al forno

483 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



patate
1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (461g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

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



acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

sale

3/4 pizzico (1g)

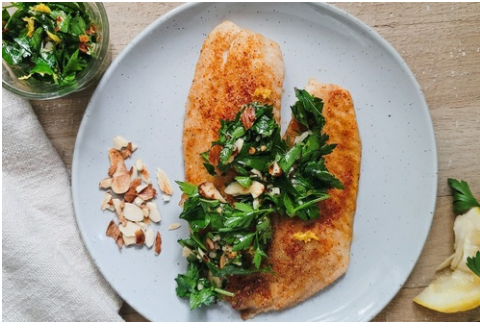
lenticchie crude, sciacquato

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.

Tilapia con gremolata di mandorle

2 filetto(i) di tilapia - 931 kcal ● 73g proteine ● 67g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 filetto(i) di tilapia porzioni

tilapia cruda

3/4 lbs (340g)

mandorle

2 cucchiaio, a fettine (14g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

4 cucchiaio (60mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

cipolla in polvere

4 pizzico (1g)

paprika

4 pizzico (1g)

prezzemolo fresco

4 cucchiaio, tritata (15g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
 2. In una piccola ciotola prepara la gremolata mescolando circa 3/4 dell'olio d'oliva (tenendo il resto da parte), prezzemolo, succo di limone, aglio tritato e un pizzico di sale e pepe. Metti da parte.
 3. Asciuga i filetti di tilapia e ungili con il restante olio d'oliva. Condisci la tilapia con polvere d'aglio, polvere di cipolla e paprika. Arrostisci su una teglia fino a quando il pesce è cotto, circa 12-15 minuti.
 4. Nel frattempo, in una padella asciutta a fuoco medio, tosta le mandorle fino a doratura, circa 3 minuti. Quando sono pronte, trasferiscile su un tagliere e tritale. Aggiungile alla gremolata e mescola.
 5. Impiatta il pesce e versa la gremolata sopra. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

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

584 kcal ● 30g proteine ● 11g grassi ● 63g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 1/4 cucchiaio (19mL)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/4 lattina/e (560g)
cipolla, tagliato a fette sottili
5/8 piccolo (44g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
prezzemolo fresco, tritato
3 3/4 rametti (4g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 1/2 cucchiaio (38mL)
aceto di mele
2 1/2 cucchiaio (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 1/2 lattina/e (1120g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 1/4 piccolo (88g)
pomodori, tagliato a metà
2 1/2 tazza di pomodorini (373g)
prezzemolo fresco, tritato
7 1/2 rametti (8g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

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.
-