

# Dieta - Menu dieta pescetariana con digiuno intermittente da 2700 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** 2658 kcal ● 178g proteine (27%) ● 101g grassi (34%) ● 219g carboidrati (33%) ● 42g fibre (6%)

## Pranzo

1235 kcal, 73g proteine, 140g carboidrati netti, 35g grassi



### Riso bianco

1 tazza di riso cotto- 246 kcal



### Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



### Panino deli con hummus e verdure

2 panino(i)- 739 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Cena

1205 kcal, 57g proteine, 77g carboidrati netti, 64g grassi



### Tempeh base

8 oz- 590 kcal



### Riso bianco al burro

324 kcal



### Fagiolini al burro

293 kcal

**Giorno 2** 2662 kcal ● 221g proteine (33%) ● 109g grassi (37%) ● 156g carboidrati (23%) ● 44g fibre (7%)

## Pranzo

1235 kcal, 116g proteine, 77g carboidrati netti, 43g grassi



### Lenticchie

463 kcal



### Merluzzo arrostito semplice

16 oz- 593 kcal



### Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal

## Integratori proteici

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



### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

## Cena

1205 kcal, 57g proteine, 77g carboidrati netti, 64g grassi



### Tempeh base

8 oz- 590 kcal



### Riso bianco al burro

324 kcal



### Fagiolini al burro

293 kcal

## Giorno 3

2650 kcal ● 236g proteine (36%) ● 90g grassi (31%) ● 181g carboidrati (27%) ● 42g fibre (6%)

### Pranzo

1235 kcal, 116g proteine, 77g carboidrati netti, 43g grassi



**Lenticchie**  
463 kcal



**Merluzzo arrostito semplice**  
16 oz- 593 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**  
181 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Cena

1195 kcal, 72g proteine, 102g carboidrati netti, 46g grassi



**Riso bianco**  
1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal



**Tempeh al burro di arachidi**  
8 oz di tempeh- 868 kcal

## Giorno 4

2666 kcal ● 192g proteine (29%) ● 84g grassi (28%) ● 243g carboidrati (37%) ● 43g fibre (6%)

### Pranzo

1255 kcal, 71g proteine, 140g carboidrati netti, 37g grassi



**Salmone e verdure in un'unica pentola**  
6 oz salmone- 561 kcal



**Succo di frutta**  
2 1/2 tazza(e)- 287 kcal



**Lenticchie**  
405 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Cena

1195 kcal, 72g proteine, 102g carboidrati netti, 46g grassi



**Riso bianco**  
1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal



**Tempeh al burro di arachidi**  
8 oz di tempeh- 868 kcal

## Giorno 5

2667 kcal ● 180g proteine (27%) ● 113g grassi (38%) ● 198g carboidrati (30%) ● 34g fibre (5%)

### Pranzo

1260 kcal, 105g proteine, 94g carboidrati netti, 45g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
913 kcal



**Lenticchie**  
347 kcal

### Cena

1190 kcal, 26g proteine, 102g carboidrati netti, 67g grassi



**Pizza su pane piatto con broccoli**  
626 kcal



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



**Insalata di pomodoro e avocado**  
391 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

2723 kcal ● 189g proteine (28%) ● 99g grassi (33%) ● 218g carboidrati (32%) ● 51g fibre (8%)

### Pranzo

1195 kcal, 101g proteine, 19g carboidrati netti, 65g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
212 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
982 kcal

### Cena

1310 kcal, 40g proteine, 197g carboidrati netti, 33g grassi



**Burger vegetale**  
3 burger- 825 kcal



**Riso bianco al burro**  
486 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

2723 kcal ● 189g proteine (28%) ● 99g grassi (33%) ● 218g carboidrati (32%) ● 51g fibre (8%)

### Pranzo

1195 kcal, 101g proteine, 19g carboidrati netti, 65g grassi



**Cavolo collard all'aglio**  
212 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
982 kcal

### Cena

1310 kcal, 40g proteine, 197g carboidrati netti, 33g grassi



**Burger vegetale**  
3 burger- 825 kcal



**Riso bianco al burro**  
486 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- acqua  
30 tazza (7181mL)
- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
3 tazza (563g)
- seitan  
2/3 lbs (302g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
1 2/3 tazza(e) (401mL)
- burro  
1 stecca (125g)
- formaggio  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)

## Prodotti da forno

- pane  
4 fetta(e) (128g)
- pane naan  
1 pezzo/i (90g)
- panini per hamburger  
6 panino(i) (306g)

## Altro

- Affettati vegetali  
12 fette (125g)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaio (8g)
- insalata mista  
2 confezione (155 g) (305g)
- hamburger vegetariano  
6 polpetta (426g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
6 cucchiaio (90g)
- tempeh  
2 lbs (907g)
- lenticchie crude  
2 1/2 tazza (464g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/3 oz (70mL)
- olio d'oliva  
5 oz (154mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
5 g (5g)
- sale  
2/3 oz (24g)
- aneto secco  
1/4 cucchiaio (1g)
- cumino macinato  
1/4 cucchiaio (2g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (1g)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
2 lbs (907g)
- salmone  
6 oz (170g)
- tonno in scatola  
4 1/2 lattina (774g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
2 cucchiaio (30mL)
- succo di frutta  
32 fl oz (960mL)
- succo di lime  
1 1/2 fl oz (47mL)
- avocado  
3 avocado (620g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pizza  
4 cucchiaio (63g)

- burro di arachidi**  
1/2 tazza (129g)
- salsa di soia (tamari)**  
4 cucchiaino (20mL)

## **Verdure e prodotti vegetali**

- cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)
  - Fagiolini verdi surgelati**  
7 1/3 tazza (887g)
  - pomodori schiacciati in scatola**  
3/4 tazza (182g)
  - peperone**  
3/4 medio (89g)
  - cipolla**  
2 medio (dia. 6,4 cm) (210g)
  - broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)
  - aglio**  
10 1/3 spicchio(i) (31g)
  - pomodori**  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (305g)
  - peperone verde**  
2 3/4 cucchiaio, tritata (25g)
  - cavolo collard (cavolo da costa)**  
1 1/3 lbs (605g)
  - ketchup**  
6 cucchiaio (102g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 246 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 55g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza di riso cotto porzioni

#### acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

#### riso bianco a chicco lungo

6 cucchiaio (69g)

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.

### Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

#### latte intero

1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino deli con hummus e verdure

2 panino(i) - 739 kcal ● 55g proteine ● 22g grassi ● 66g carboidrati ● 16g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**Affettati vegetali**  
12 fette (125g)  
**hummus**  
6 cucchiaio (90g)  
**cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Lenticchie

463 kcal ● 31g proteine ● 1g grassi ● 67g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
2 2/3 tazza(e) (632mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2/3 tazza (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
5 1/3 tazza(e) (1264mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1 1/3 tazza (256g)

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.

### Merluzzo arrostito semplice

16 oz - 593 kcal ● 81g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**merluzzo, crudo**  
1 lbs (453g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
4 cucchiaio (60mL)  
**merluzzo, crudo**  
2 lbs (907g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

### Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 2/3 tazza (202g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
3 1/3 tazza (403g)  
**olio d'oliva**  
5 cucchiaino (25mL)

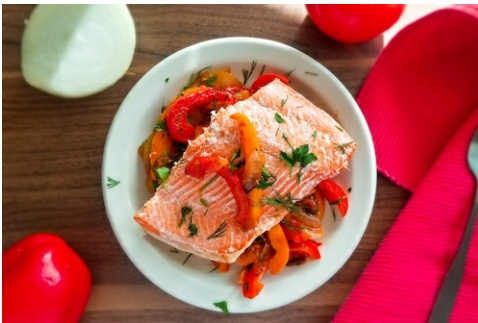
1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Salmone e verdure in un'unica pentola

6 oz salmone - 561 kcal ● 39g proteine ● 34g grassi ● 17g carboidrati ● 6g fibre



Dà 6 oz salmone porzioni

**salmone**  
6 oz (170g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
3/4 tazza (182g)  
**aneto secco**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (44mL)  
**cumino macinato**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**peperone, tagliato a strisce**  
3/4 medio (89g)  
**cipolla, affettato**  
3/4 piccolo (53g)

1. Scalda l'olio insieme a peperone e cipolla in una padella a fuoco medio. Friggi per circa 6-8 minuti fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi acqua, cumino e sale/pepe a piacere. Fai sobbollire per 5 minuti.
3. Adagia il salmone sopra le verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere per altri 8-10 minuti, oppure finché il salmone è cotto.
4. Guarnisci con aneto e servi.

### Succo di frutta

2 1/2 tazza(e) - 287 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 63g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 1/2 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
20 fl oz (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Lenticchie

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



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

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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Seitan aglio e pepe

913 kcal ● 82g proteine ● 44g grassi ● 44g carboidrati ● 3g fibre



**olio d'oliva**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**cipolla**  
1/3 tazza, tritata (53g)  
**peperone verde**  
2 2/3 cucchiaio, tritata (25g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**acqua**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**aglio, tritato finemente**  
3 1/3 spicchio(i) (10g)  
**seitan, in stile pollo**  
2/3 lbs (302g)

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.

## Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
1/2 tazza (96g)

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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Cavolo collard all'aglio

212 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
2/3 lbs (302g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
1 1/3 lbs (605g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**aglio, tritato**  
4 spicchio(i) (12g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

### Insalata di tonno e avocado

982 kcal ● 91g proteine ● 54g grassi ● 13g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1 avocado (226g)  
**succo di lime**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**tonno in scatola**  
2 1/4 lattina (387g)  
**pomodori**  
1/2 tazza, tritata (101g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/2 piccolo (39g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
2 1/4 avocado (452g)  
**succo di lime**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**tonno in scatola**  
4 1/2 lattina (774g)  
**pomodori**  
1 tazza, tritata (203g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1 piccolo (79g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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, unguilo 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.

### Riso bianco al burro

324 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/3 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**burro**  
2 cucchiaio (28g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (4g)  
**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2/3 tazza (123g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

## Fagiolini al burro

293 kcal ● 5g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
2 cucchiaio (27g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
4 cucchiaio (54g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
4 tazza (484g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Riso bianco

1 1/2 tazza di riso cotto - 328 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 73g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1 tazza (185g)

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.
- 

### Tempeh al burro di arachidi

8 oz di tempeh - 868 kcal ● 66g proteine ● 45g grassi ● 29g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**burro di arachidi**  
4 cucchiaio (65g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**burro di arachidi**  
1/2 tazza (129g)  
**succo di limone**  
2 cucchiaio (30mL)  
**salsa di soia (tamari)**  
4 cucchiaino (20mL)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaio (8g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.  
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.  
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.  
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.  
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.  
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pizza su pane piatto con broccoli

626 kcal ● 18g proteine ● 36g grassi ● 53g carboidrati ● 5g fibre



#### broccoli

1/2 tazza, tritata (46g)

#### salsa per pizza

4 cucchiaio (63g)

#### pepe nero

1 pizzico (0g)

#### sale

1 pizzico (0g)

#### olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

#### pane naan

1 pezzo/i (90g)

#### formaggio

4 cucchiaio, grattugiata (28g)

#### aglio, tagliato a dadini piccoli

3 spicchio(i) (9g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irrori con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

### Succo di frutta

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



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

#### succo di frutta

12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

## Cena 4 [↗](#)

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.

### Riso bianco al burro

486 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 73g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**burro**  
1 1/2 cucchiaino (21g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**burro**  
3 cucchiaino (43g)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1 tazza (185g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. 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.
-