

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2800 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 2759 kcal ● 241g proteine (35%) ● 153g grassi (50%) ● 67g carboidrati (10%) ● 38g fibre (5%)

Pranzo

1250 kcal, 92g proteine, 48g carboidrati netti, 70g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Zucchine saltate in padella
444 kcal

Cena

1295 kcal, 101g proteine, 17g carboidrati netti, 81g grassi



Semi di girasole
421 kcal



Insalata di tonno e avocado
873 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 2753 kcal ● 199g proteine (29%) ● 142g grassi (46%) ● 138g carboidrati (20%) ● 33g fibre (5%)

Pranzo

1250 kcal, 92g proteine, 48g carboidrati netti, 70g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Zucchine saltate in padella
444 kcal

Cena

1285 kcal, 58g proteine, 88g carboidrati netti, 70g grassi



Insalata mista
242 kcal



Scampi al burro e aglio
1045 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2847 kcal ● 171g proteine (24%) ● 139g grassi (44%) ● 195g carboidrati (27%) ● 32g fibre (4%)

Pranzo

1340 kcal, 65g proteine, 105g carboidrati netti, 68g grassi



Chowder di vongole

3 lattina(e)- 1092 kcal



Ricotta e miele

1 tazza(e)- 249 kcal

Cena

1285 kcal, 58g proteine, 88g carboidrati netti, 70g grassi



Insalata mista

242 kcal



Scampi al burro e aglio

1045 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2845 kcal ● 176g proteine (25%) ● 93g grassi (30%) ● 287g carboidrati (40%) ● 38g fibre (5%)

Pranzo

1340 kcal, 65g proteine, 105g carboidrati netti, 68g grassi



Chowder di vongole

3 lattina(e)- 1092 kcal



Ricotta e miele

1 tazza(e)- 249 kcal

Cena

1285 kcal, 63g proteine, 180g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata mista

182 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1104 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2760 kcal ● 177g proteine (26%) ● 121g grassi (39%) ● 185g carboidrati (27%) ● 56g fibre (8%)

Pranzo

1315 kcal, 72g proteine, 42g carboidrati netti, 85g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

633 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

Cena

1225 kcal, 57g proteine, 141g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata greca di cetriolo e feta

424 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2796 kcal ● 215g proteine (31%) ● 154g grassi (49%) ● 99g carboidrati (14%) ● 39g fibre (6%)

Pranzo

1315 kcal, 72g proteine, 42g carboidrati netti, 85g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
633 kcal



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

Cena

1260 kcal, 95g proteine, 56g carboidrati netti, 68g grassi



Seitan aglio e pepe
1027 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2817 kcal ● 208g proteine (29%) ● 87g grassi (28%) ● 264g carboidrati (38%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1340 kcal, 64g proteine, 207g carboidrati netti, 18g grassi



Lenticchie
434 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Pasta con salsa pronta
680 kcal

Cena

1260 kcal, 95g proteine, 56g carboidrati netti, 68g grassi



Seitan aglio e pepe
1027 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
17 1/2 tazza (4186mL)
- latte di mandorla non zuccherato
5 cucchiaio (74mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 1/3 oz (66g)
- noci
10 cucchiaio, tritato (70g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/2 avocado (704g)
- succo di lime
1 3/4 fl oz (55mL)
- mele
5/6 piccola (Ø 7 cm) (124g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 oz (30g)
- pepe nero
3/4 oz (22g)
- origano secco
1 cucchiaio, macinato (5g)
- aglio in polvere
1 cucchiaio (10g)
- Basilico essiccato
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- aceto di vino rosso
1/4 tazza (53mL)
- aneto fresco
1 3/4 cucchiaio, tritato (3g)
- aceto di mele
1 1/4 cucchiaio (19g)

Altro

- insalata mista
2 tazza (60g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- lievito nutrizionale
3/4 tazza (45g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/2 lbs (251mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (82mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
6 cucchiaio (85g)
- panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (135mL)
- formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaio (8g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
- formaggio feta
1/2 tazza, sbriciolata (66g)
- latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
19 oz (537g)
- seitan
1 1/2 lbs (680g)

Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola
6 lattina (525 g) (3114g)
- salsa barbecue
3/4 tazza (215g)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)

Dolci

- miele
2 2/3 cucchiaio (56g)
- sciroppo d'acero
5 cucchiaino (25mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
5/8 confezione (450 g) (283g)
- lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
5 lattina (860g)
- gamberi crudi**
3/4 lbs (341g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori**
3 3/4 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (463g)
 - cipolla**
2 medio (dia. 6,4 cm) (238g)
 - zucchine**
5 1/3 medio (1045g)
 - cetriolo**
2 1/2 cetriolo (21 cm) (734g)
 - carote**
2 3/4 piccolo (14 cm) (138g)
 - lattuga romana (romaine)**
2 3/4 cuori (1375g)
 - cipolla rossa**
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (76g)
 - scalogni**
3 cucchiaino, tritato (30g)
 - aglio**
14 3/4 spicchio(i) (44g)
 - broccoli surgelati**
5/8 confezione (178g)
 - cavolfiore**
3 testa piccola (\emptyset 10 cm) (795g)
 - cavolini di Bruxelles**
3 3/4 tazza (330g)
 - peperone**
3 grande (492g)
 - peperone verde**
6 cucchiaino, tritata (56g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

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

Zucchine saltate in padella

444 kcal ● 8g proteine ● 34g grassi ● 17g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
2 2/3 medio (523g)
pepe nero
4 cucchiaino, macinato (9g)
origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
sale
1/2 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
5 1/3 medio (1045g)
pepe nero
2 2/3 cucchiaino, macinato (18g)
origano secco
1 cucchiaino, macinato (5g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (8g)
sale
1 cucchiaino (16g)
olio d'oliva
1/3 tazza (80mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chowder di vongole

3 lattina(e) - 1092 kcal ● 36g proteine ● 66g grassi ● 76g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

clam chowder in scatola
3 lattina (525 g) (1557g)

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
6 lattina (525 g) (3114g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
miele
2 2/3 cucchiaino (56g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

633 kcal ● 10g proteine ● 48g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

sciropo d'acero
2 1/2 cucchiaino (13mL)
noci
5 cucchiaino, tritato (35g)
aceto di mele
2 cucchiaino (9g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (28mL)
mele, tritato
3/8 piccola (Ø 7 cm) (62g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
2 tazza (165g)

Per tutti i 2 pasti:

sciropo d'acero
5 cucchiaino (25mL)
noci
10 cucchiaino, tritato (70g)
aceto di mele
1 1/4 cucchiaino (19g)
olio d'oliva
1/4 tazza (56mL)
mele, tritato
5/6 piccola (Ø 7 cm) (124g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3 3/4 tazza (330g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciropo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Irrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

434 kcal ● 30g proteine ● 1g grassi ● 63g carboidrati ● 13g fibre



acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

10 cucchiaio (120g)

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.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con salsa pronta

680 kcal ● 23g proteine ● 5g grassi ● 126g carboidrati ● 10g fibre



pasta secca cruda

1/3 lbs (152g)

salsa per pasta

1/3 vasetto (680 g) (224g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Semi di girasole

421 kcal ● 20g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



semi di girasole
2 1/3 oz (66g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

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



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)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata mista

242 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 20g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 piccolo (14 cm) (50g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

cipolla rossa, affettato

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

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

4 cucchiaio (60mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

2 piccolo (14 cm) (100g)

lattuga romana (romaine),

sminuzzato

2 cuori (1000g)

pomodori, a dadini

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)

(182g)

cipolla rossa, affettato

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

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Scampi al burro e aglio

1045 kcal ● 50g proteine ● 62g grassi ● 68g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
3 cucchiaio (43g)
panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (68mL)
pasta secca cruda
3 oz (86g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaio (4g)
scalogni, tritato
1 1/2 cucchiaio, tritato (15g)
aglio, tritato
3 spicchio (9g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
6 cucchiaio (85g)
panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (135mL)
pasta secca cruda
6 oz (171g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaio (8g)
scalogni, tritato
3 cucchiaio, tritato (30g)
aglio, tritato
6 spicchio (18g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
3/4 lbs (341g)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

carote, pelate e grattugiate o affettate

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

lattuga romana (romaine), sminuzzata

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

1104 kcal ● 57g proteine ● 18g grassi ● 165g carboidrati ● 13g fibre



pasta secca cruda

1/2 lbs (214g)

tofu compatto

5/8 confezione (450 g) (283g)

broccoli surgelati

5/8 confezione (178g)

aglio

1 1/4 spicchio(i) (4g)

sale

1/3 pizzico (0g)

latte di mandorla non zuccherato

5 cucchiaino (75mL)

Basilico essiccato

1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata greca di cetriolo e feta

424 kcal ● 15g proteine ● 30g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre

**formaggio feta**

1/2 tazza, sbriciolata (66g)

aceto di vino rosso

1/4 tazza (53mL)

olio d'oliva

3 1/2 cucchiaino (18mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

aneto fresco

1 3/4 cucchiaino, tritato (3g)

cetriolo

1 3/4 cetriolo (21 cm) (527g)

1. Tagliare il cetriolo della dimensione desiderata.
2. In una ciotola piccola, sbattere insieme olio, aceto, sale e pepe.
3. Irrorare sui cetrioli.
4. Spolverare con aneto e feta.
5. Servire.

Ali di cavolfiore BBQ

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

**salsa barbecue**

3/4 tazza (215g)

sale

1/4 cucchiaino (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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Seitan aglio e pepe

1027 kcal ● 92g proteine ● 50g grassi ● 49g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
cipolla
6 cucchiaio, tritata (60g)
peperone verde
3 cucchiaio, tritata (28g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 3/4 spicchio(i) (11g)
seitan, in stile pollo
3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
6 cucchiaio (90mL)
cipolla
3/4 tazza, tritata (120g)
peperone verde
6 cucchiaio, tritata (56g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato finemente
7 1/2 spicchio(i) (23g)
seitan, in stile pollo
1 1/2 lbs (680g)

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.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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.

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.
-