

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 2900 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 2947 kcal ● 251g proteine (34%) ● 132g grassi (40%) ● 153g carboidrati (21%) ● 34g fibre (5%)

Pranzo

1305 kcal, 88g proteine, 66g carboidrati netti, 68g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
564 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
2 panino(i)- 740 kcal

Cena

1425 kcal, 115g proteine, 85g carboidrati netti, 63g grassi



Patata dolce al forno con cannella
2 patata dolce(i)- 633 kcal



Merluzzo arrostito semplice
21 1/3 oz- 791 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 2878 kcal ● 209g proteine (29%) ● 124g grassi (39%) ● 188g carboidrati (26%) ● 43g fibre (6%)

Pranzo

1340 kcal, 62g proteine, 132g carboidrati netti, 56g grassi



Tofu 'chik'n' al limone e zenzero
17 1/2 oz di tofu- 933 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 246 kcal



Piselli mangiatutto
164 kcal

Cena

1320 kcal, 99g proteine, 54g carboidrati netti, 67g grassi



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Insalata di tonno e avocado
727 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2944 kcal ● 194g proteine (26%) ● 112g grassi (34%) ● 228g carboidrati (31%) ● 62g fibre (8%)

Pranzo

1340 kcal, 62g proteine, 132g carboidrati netti, 56g grassi



Tofu 'chik'n' al limone e zenzero
17 1/2 oz di tofu- 933 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 246 kcal



Piselli mangiatutto
164 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

1385 kcal, 84g proteine, 94g carboidrati netti, 55g grassi



Seitan semplice
7 oz- 426 kcal



Cavolo collard all'aglio
584 kcal



Purè di patate dolci con burro
374 kcal

Giorno 4

2894 kcal ● 190g proteine (26%) ● 139g grassi (43%) ● 157g carboidrati (22%) ● 64g fibre (9%)

Pranzo

1290 kcal, 57g proteine, 61g carboidrati netti, 83g grassi



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



Panino Caprese
2 panino- 922 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

1385 kcal, 84g proteine, 94g carboidrati netti, 55g grassi



Seitan semplice
7 oz- 426 kcal



Cavolo collard all'aglio
584 kcal



Purè di patate dolci con burro
374 kcal

Giorno 5

2868 kcal ● 230g proteine (32%) ● 135g grassi (42%) ● 153g carboidrati (21%) ● 32g fibre (4%)

Pranzo

1355 kcal, 99g proteine, 63g carboidrati netti, 73g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Panino con insalata di tonno
2 1/2 panino(i)- 1239 kcal

Cena

1295 kcal, 83g proteine, 88g carboidrati netti, 61g grassi



Latte
2 1/4 tazza(e)- 335 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
959 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2879 kcal ● 232g proteine (32%) ● 139g grassi (44%) ● 133g carboidrati (18%) ● 42g fibre (6%)

Pranzo

1355 kcal, 99g proteine, 63g carboidrati netti, 73g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Panino con insalata di tonno
2 1/2 panino(i)- 1239 kcal

Cena

1305 kcal, 84g proteine, 68g carboidrati netti, 66g grassi



Tofu e verdure arrosto
1056 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2920 kcal ● 196g proteine (27%) ● 102g grassi (31%) ● 247g carboidrati (34%) ● 58g fibre (8%)

Pranzo

1395 kcal, 63g proteine, 177g carboidrati netti, 35g grassi



Lenticchie
405 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal



Ravioli al formaggio
816 kcal

Cena

1305 kcal, 84g proteine, 68g carboidrati netti, 66g grassi



Tofu e verdure arrosto
1056 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 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
18 tazza(e) (4226mL)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
5 patata dolce, 12,5 cm (1050g)
- pomodori
5 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (609g)
- cipolla
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (183g)
- edamame, surgelato, sgucciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- aglio
16 spicchio(i) (48g)
- zenzero fresco
7 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (38g)
- piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
3 2/3 lbs (1663g)
- carote
8 medio (488g)
- broccoli
4 tazza, tritata (364g)
- patate
2 piccola (\varnothing 4,5–5,5 cm) (184g)
- sedano crudo
2 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (43g)
- cavolini di Bruxelles
1 lbs (454g)
- peperone
2 medio (238g)

Dolci

- zucchero
1 cucchiaio (13g)
- agave
5 cucchiaino (35g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cannella
1/4 cucchiaio (2g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/4 lbs (106mL)
- vinaigrette balsamica
2 1/4 oz (65mL)
- olio
5 oz (147mL)
- maionese
1/2 tazza (113mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (605g)
- tonno in scatola
6 3/4 lattina (1167g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
1 1/4 fl oz (40mL)
- avocado
2 1/4 avocado (444g)
- succo di limone
5 cucchiaio (75mL)

Prodotti da forno

- pane
1 1/4 lbs (576g)

Altro

- insalata mista
3 2/3 tazza (110g)
- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Cereali e pasta

- amido di mais
1/2 tazza (60g)
- riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
- seitan
14 oz (397g)

Prodotti a base di noci e semi

- basilico fresco
2 1/3 cucchiaio, tritato (6g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- sale
1 oz (24g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/2 stecca (55g)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (246g)
- latte intero
7 1/4 tazza(e) (1740mL)

- semi di sesamo
2 1/2 cucchiaio (23g)
- mandorle
6 3/4 cucchiaio, intera (60g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
5 cucchiaio (75mL)
- tofu compatto
35 oz (992g)
- tofu extra sodo
4 blocco (1296g)
- lenticchie crude
9 1/4 cucchiaio (112g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
4 cucchiaio (64g)
- salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati
3/4 lbs (340g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

564 kcal ● 32g proteine ● 39g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



vinaigrette balsamica

2 1/3 cucchiaio (35mL)

basilico fresco

2 1/3 cucchiaio, tritato (6g)

mozzarella fresca, a fette

1/4 lbs (132g)

pomodori, a fette

1 3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(318g)

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

Panino con insalata di tonno e avocado

2 panino(i) - 740 kcal ● 55g proteine ● 29g grassi ● 51g carboidrati ● 15g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

succo di lime

1 cucchiaino (5mL)

avocado

1/2 avocado (101g)

pane

4 fetta (128g)

tonno in scatola, scolato

1 lattina (172g)

cipolla, tritato finemente

1/4 piccolo (18g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

17 1/2 oz di tofu - 933 kcal ● 46g proteine ● 54g grassi ● 62g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
1/4 tazza (30g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (38mL)
olio
2 cucchiaino (28mL)
semi di sesamo
1 1/4 cucchiaino (11g)
agave
2 1/2 cucchiaino (17g)
salsa di soia (tamari), diviso
2 1/2 cucchiaino (38mL)
aglio, tritato
2 1/2 spicchio(i) (8g)
zenzero fresco, pelato e tritato
3 3/4 pollice (cubo 2,5 cm) (19g)
tofu compatto, tamponato
17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
1/2 tazza (60g)
succo di limone
5 cucchiaino (75mL)
olio
1/4 tazza (56mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (23g)
agave
5 cucchiaino (35g)
salsa di soia (tamari), diviso
5 cucchiaino (75mL)
aglio, tritato
5 spicchio(i) (15g)
zenzero fresco, pelato e tritato
7 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (38g)
tofu compatto, tamponato
35 oz (992g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strappa il tofu in pezzi delle dimensioni di un boccone e mettili in una ciotola capiente. Condisci con solo metà della salsa di soia e solo metà dell'olio. Cospargi un po' più della metà dell'amido di mais sul tofu e mescola finché il tofu non è completamente ricoperto.
3. Disponi il tofu su una teglia rivestita di carta forno e cuoci fino a renderlo croccante, circa 30-35 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa al limone e zenzero. Mescola succo di limone, sciroppo d'agave e la restante salsa di soia in una piccola ciotola. In una ciotola separata, mescola il restante amido di mais con una spruzzata di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Metti entrambe le ciotole da parte.
5. Aggiungi il restante olio in una padella a fuoco medio e aggiungi zenzero e aglio. Cuoci finché non sono fragranti, 1 minuto.
6. Versa la salsa al limone e porta a sobbollire, poi aggiungi il composto di amido di mais. Fai sobbollire finché la salsa non si addensa, circa 1 minuto.
7. Aggiungi il tofu e i semi di sesamo alla salsa e mescola finché non sono ben ricoperti. Servi.

Riso bianco

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



Per singolo pasto:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaino (69g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

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.

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino Caprese

2 panino - 922 kcal ● 45g proteine ● 53g grassi ● 55g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 panino porzioni

pane

4 fetta(e) (128g)

pomodori

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

mozzarella fresca

4 fetta (113g)

salsa pesto

4 cucchiaio (64g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Panino con insalata di tonno

2 1/2 panino(i) - 1239 kcal ● 97g proteine ● 64g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pane
5 fetta (160g)
maionese
1/4 tazza (56mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
tonno in scatola
3/4 lbs (354g)
sedano crudo, tritato
1 1/4 gambo piccolo (12,5 cm)
(21g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
10 fetta (320g)
maionese
1/2 tazza (113mL)
pepe nero
5 pizzico (1g)
sale
5 pizzico (2g)
tonno in scatola
1 1/2 lbs (709g)
sedano crudo, tritato
2 1/2 gambo piccolo (12,5 cm)
(43g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

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



acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
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.

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



cipolla
3/4 cucchiaino, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaino (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

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.

Ravioli al formaggio

816 kcal ● 33g proteine ● 20g grassi ● 113g carboidrati ● 12g fibre



salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)
ravioli al formaggio congelati
3/4 lbs (340g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Patata dolce al forno con cannella

2 patata dolce(i) - 633 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 85g carboidrati ● 14g fibre



Dà 2 patata dolce(i) porzioni

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

zucchero

1 cucchiaio (13g)

cannella

1/4 cucchiaio (2g)

burro

2 cucchiaio (28g)

1. **FORNO:**
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Cuoci le patate dolci per 45-75 minuti (quelle più grandi richiedono più tempo).
4. Quando sono pronte, l'esterno si sarà scurito e l'interno sarà morbido.
5. **MICROONDE:**
6. Forare le bucce delle patate dolci 5-6 volte.
7. Mettere su un piatto adatto al microonde e cuocere per 5-8 minuti, ruotando a metà cottura. La patata è pronta quando la buccia si gonfia e l'interno è morbido. I tempi di cottura saranno più lunghi se si cuociono più patate contemporaneamente.
8. Mescolare insieme zucchero e cannella e mettere da parte.
9. Per servire, tagliare la patata al centro. Aggiungere burro, quindi cospargere un po' di miscela di cannella/zucchero sopra.

Merluzzo arrostito semplice

21 1/3 oz - 791 kcal ● 108g proteine ● 40g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 21 1/3 oz porzioni

olio d'oliva

2 2/3 cucchiaio (40mL)

merluzzo, crudo

1 1/3 lbs (605g)

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 arrostitisci 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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



insalata mista

2 tazza (60g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

edamame, surgelato, sgusciato

1 tazza (118g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Insalata di tonno e avocado

727 kcal ● 68g proteine ● 40g grassi ● 10g carboidrati ● 14g fibre



avocado
5/6 avocado (168g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
insalata mista
1 2/3 tazza (50g)
tonno in scatola
1 2/3 lattina (287g)
pomodori
6 2/3 cucchiaino, tritata (75g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (29g)

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 3 e giorno 4

Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
1/2 lbs (198g)
olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
14 oz (397g)
olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Cavolo collard all'aglio

584 kcal ● 26g proteine ● 31g grassi ● 17g carboidrati ● 34g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

29 1/3 oz (832g)

olio

2 cucchiaio (28mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

5 1/2 spicchio(i) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

3 2/3 lbs (1663g)

olio

1/4 tazza (55mL)

sale

1 cucchiaino (6g)

aglio, tritato

11 spicchio(i) (33g)

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.

Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

burro

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

burro

2 cucchiaio (27g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Latte

2 1/4 tazza(e) - 335 kcal ● 17g proteine ● 18g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero

2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal ● 65g proteine ● 43g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



olio

4 cucchiaino (20mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (4g)

carote, affettato

2 medio (122g)

broccoli, tritato

2 tazza, tritata (182g)

patate, tagliato a spicchi

2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

2 salsiccia (200g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu e verdure arrosto

1056 kcal ● 72g proteine ● 52g grassi ● 49g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
tofu extra sodo
2 blocco (648g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
1/2 lbs (227g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
peperone, affettato
1 medio (119g)
broccoli, tagliato a piacere
1 tazza, tritata (91g)
carote, tagliato a piacere
3 medio (183g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
tofu extra sodo
4 blocco (1296g)
olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
cavolini di Bruxelles, tagliato a metà
1 lbs (454g)
cipolla, tagliato a fette spesse
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
peperone, affettato
2 medio (238g)
broccoli, tagliato a piacere
2 tazza, tritata (182g)
carote, tagliato a piacere
6 medio (366g)

1. Preriscaldare il forno a 400 °F (200 °C).
2. Scolare il tofu e usare un panno assorbente per rimuovere quanta più umidità possibile.
3. Tagliare il tofu a cubetti di 2-3 cm.
4. Su una teglia, versare un terzo dell'olio e mettere il tofu sulla teglia. Agitare per coprire. Mettere da parte.
5. Su una seconda teglia, versare il restante olio d'oliva e mescolare le verdure fino a rivestirle uniformemente. È meglio lasciare ogni tipo di verdura in una propria area della teglia in modo da poter rimuovere prima le verdure che cuociono più rapidamente.
6. Mettere le teglie in forno: il tofu sul ripiano superiore e le verdure su quello inferiore. Impostare il timer a 20 minuti.
7. Dopo 20 minuti, girare il tofu e controllare le verdure. Rimuovere eventuali verdure completamente cotte.
8. Rimettere entrambe le teglie in forno e aumentare la temperatura a 450 °F (230 °C) per ulteriori 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato su tutti i lati. Controllare verdure e tofu durante la cottura per evitare di cuocerli troppo.
9. Togliere tutto dal forno e unire. Condire con sale e pepe. Servire.

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
-