

Dieta - Menu per dieta pescetariana con digiuno intermittente da 3000 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 2981 kcal ● 210g proteine (28%) ● 98g grassi (30%) ● 236g carboidrati (32%) ● 79g fibre (11%)

Pranzo

1410 kcal, 67g proteine, 159g carboidrati netti, 35g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

1155 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

1350 kcal, 95g proteine, 75g carboidrati netti, 62g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di seitan

1257 kcal

Giorno 2 3005 kcal ● 194g proteine (26%) ● 102g grassi (30%) ● 282g carboidrati (38%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1405 kcal, 66g proteine, 132g carboidrati netti, 62g grassi



Tofu all'arancia e sesamo

21 oz di tofu- 1132 kcal



Fave al burro

276 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

1380 kcal, 79g proteine, 149g carboidrati netti, 39g grassi



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di ceci facile

467 kcal



Chik'n tenders croccanti

13 tender/i- 743 kcal

Giorno 3

2991 kcal ● 194g proteine (26%) ● 122g grassi (37%) ● 242g carboidrati (32%) ● 36g fibre (5%)

Pranzo

1395 kcal, 66g proteine, 91g carboidrati netti, 83g grassi



Scampi al burro e aglio
1393 kcal

Cena

1380 kcal, 79g proteine, 149g carboidrati netti, 39g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di ceci facile
467 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2971 kcal ● 235g proteine (32%) ● 114g grassi (35%) ● 206g carboidrati (28%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1380 kcal, 98g proteine, 104g carboidrati netti, 50g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
3 1/2 panino(i)- 1295 kcal

Cena

1375 kcal, 89g proteine, 100g carboidrati netti, 63g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Seitan aglio e pepe
913 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

3034 kcal ● 205g proteine (27%) ● 126g grassi (37%) ● 225g carboidrati (30%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1440 kcal, 68g proteine, 123g carboidrati netti, 62g grassi



Riso integrale al burro
583 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
269 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

1375 kcal, 89g proteine, 100g carboidrati netti, 63g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Seitan aglio e pepe
913 kcal



Spicchi di patata dolce
347 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

3034 kcal ● 196g proteine (26%) ● 109g grassi (32%) ● 252g carboidrati (33%) ● 66g fibre (9%)

Pranzo

1440 kcal, 68g proteine, 123g carboidrati netti, 62g grassi



Riso integrale al burro
583 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
269 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

1375 kcal, 80g proteine, 127g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal



Goulash di fagioli e tofu
1093 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

3005 kcal ● 217g proteine (29%) ● 108g grassi (32%) ● 225g carboidrati (30%) ● 65g fibre (9%)

Pranzo

1415 kcal, 89g proteine, 96g carboidrati netti, 62g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Tempeh al burro di arachidi
10 oz di tempeh- 1085 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 258 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

1375 kcal, 80g proteine, 127g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal



Goulash di fagioli e tofu
1093 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
17 3/4 tazza (4262mL)

Frutta e succhi di frutta

- mirtillo
1 tazza (148g)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- arancia
5 2/3 arancia (875g)
- succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)
- succo di limone
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Grassi e oli

- olio
1/3 lbs (145mL)
- condimento per insalata
1/3 lbs (135mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- olio d'oliva
4 oz (129mL)

Altro

- lievito nutrizionale
1/3 oz (9g)
- insalata mista
6 tazza (180g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)
- salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
- olio di sesamo
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
7 tazza(e) (210g)
- pomodori
6 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (828g)
- carote
3 grande (216g)

Cereali e pasta

- seitan
2 lbs (903g)
- amido di mais
1/4 tazza (36g)
- pasta secca cruda
4 oz (114g)
- riso integrale
1 1/2 tazza (293g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
- aceto di mele
2 cucchiaino (2mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
4 lattina/e (1756g)
- ceci in scatola
2 lattina/e (896g)
- salsa di soia (tamari)
2 1/2 oz (57mL)
- tofu compatto
2 1/2 lbs (1091g)
- tempeh
26 oz (737g)
- burro di arachidi
5 cucchiaino (81g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto balsamico
2 cucchiaino (30mL)
- sale
2/3 oz (23g)
- pepe nero
1/4 oz (7g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)
- paprika
2 1/2 cucchiaino (17g)
- Timo fresco
1 1/4 cucchiaino (1g)

Dolci

- aglio**
19 spicchio(i) (58g)
- sedano crudo**
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
- cipolla**
6 medio (dia. 6,4 cm) (647g)
- edamame, surgelato, sgusciato**
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
3 barbabietta(e) (150g)
- prezzemolo fresco**
6 rametti (6g)
- ketchup**
6 1/2 cucchiaio (111g)
- fagioli lima, surgelati**
2 confezione (280 g) (533g)
- scalogni**
2 cucchiaio, tritato (20g)
- peperone verde**
1/3 tazza, tritata (50g)
- patate dolci**
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)
- cipolla rossa**
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
- cetriolo**
2 1/4 cetriolo (21 cm) (677g)

- zucchero**
3 cucchiaio (39g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo**
1 cucchiaio (9g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro**
1 stecca (118g)
- panna da montare (heavy cream)**
6 cucchiaio (90mL)
- formaggio parmigiano**
1 cucchiaio (5g)
- yogurt greco scremato, naturale**
1 tazza (280g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi**
1/2 lbs (227g)
- tonno in scatola**
1 3/4 lattina (301g)

Prodotti da forno

- pane**
7 fetta (224g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Cassoulet di fagioli bianchi

1155 kcal ● 53g proteine ● 24g grassi ● 140g carboidrati ● 42g fibre



brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
carote, pelato e tagliato a fette
3 grande (216g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (659g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tofu all'arancia e sesamo

21 oz di tofu - 1132 kcal ● 55g proteine ● 52g grassi ● 106g carboidrati ● 5g fibre



Dà 21 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)

3 cucchiaio (45mL)

zucchero

3 cucchiaio (39g)

salsa sriracha

1 1/2 cucchiaio (23g)

amido di mais

1/4 tazza (36g)

semi di sesamo

1 cucchiaio (9g)

olio di sesamo

1 1/2 cucchiaio (23mL)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

1 1/3 lbs (595g)

arancia, spremuto

3/4 frutto (Ø 7.3 cm) (105g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Fave al burro

276 kcal ● 12g proteine ● 10g grassi ● 26g carboidrati ● 10g fibre



sale

1/3 cucchiaino (2g)

fagioli lima, surgelati

5/8 confezione (280 g) (178g)

burro

2 1/2 cucchiaino (11g)

pepe nero

1 1/4 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Scampi al burro e aglio

1393 kcal ● 66g proteine ● 83g grassi ● 91g carboidrati ● 5g fibre



burro

4 cucchiaio (57g)

panna da montare (heavy cream)

6 cucchiaio (90mL)

pasta secca cruda

4 oz (114g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

formaggio parmigiano

1 cucchiaio (5g)

scalogni, tritato

2 cucchiaio, tritato (20g)

aglio, tritato

4 spicchio (12g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del budello

1/2 lbs (227g)

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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 arancia(e) porzioni

arancia
1 arancia (154g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di tonno e avocado

3 1/2 panino(i) - 1295 kcal ● 97g proteine ● 50g grassi ● 89g carboidrati ● 26g fibre



Dà 3 1/2 panino(i) porzioni

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)
avocado
7/8 avocado (176g)
pane
7 fetta (224g)
tonno in scatola, scolato
1 3/4 lattina (301g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (31g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso integrale al burro

583 kcal ● 9g proteine ● 23g grassi ● 81g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 3/4 cucchiaio (25g)
riso integrale
9 1/3 cucchiaio (111g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
acqua
1 1/6 tazza(e) (276mL)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/4 tazza (50g)
riso integrale
56 cucchiaino (222g)
sale
1 cucchiaino (5g)
acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Fagioli lima con olio d'oliva

269 kcal ● 12g proteine ● 9g grassi ● 26g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 1/4 pizzico, macinato (0g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
fagioli lima, surgelati
5/8 confezione (280 g) (178g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
sale
5 pizzico (4g)
fagioli lima, surgelati
1 1/4 confezione (280 g) (355g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

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, ungiolo 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.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaino (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Tempeh al burro di arachidi

10 oz di tempeh - 1085 kcal ● 82g proteine ● 57g grassi ● 37g carboidrati ● 25g fibre



Dà 10 oz di tempeh porzioni

tempeh

10 oz (284g)

burro di arachidi

5 cucchiaio (81g)

succo di limone

1 1/4 cucchiaio (19mL)

salsa di soia (tamari)

2 1/2 cucchiaino (13mL)

lievito nutrizionale

1 1/4 cucchiaio (5g)

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. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 258 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 52g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/4 cucchiaino (2g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (1g)

riso integrale

6 cucchiaio (71g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Insalata di seitan

1257 kcal ● 94g proteine ● 62g grassi ● 57g carboidrati ● 23g fibre



olio
3 1/2 cucchiaino (18mL)
lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)
condimento per insalata
1/4 tazza (53mL)
spinaci freschi
7 tazza(e) (210g)
seitan, sbriciolato o affettato
2/3 lbs (298g)
pomodori, tagliato a metà
21 pomodorini (357g)
avocado, tritato
7/8 avocado (176g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.
Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura.
Cospargere con lievito nutrizionale.
Porre il seitan su un letto di spinaci.
Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata.
Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)
pomodori, tagliato a metà
2 tazza di pomodorini (298g)
prezzemolo fresco, tritato
6 rametti (6g)

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

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

pomodori

3/4 tazza di pomodorini (112g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Seitan aglio e pepe

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/3 tazza (80mL)
cipolla
2/3 tazza, tritata (107g)
peperone verde
1/3 tazza, tritata (50g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
acqua
2 2/3 cucchiaio (40mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato finemente
6 2/3 spicchio(i) (20g)
seitan, in stile pollo
1 1/3 lbs (605g)

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.

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (8g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1 tazza (280g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

aneto secco

2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

2 cucchiaino (10mL)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

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

cetriolo, tagliato a mezzelune

2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Goulash di fagioli e tofu

1093 kcal ● 62g proteine ● 31g grassi ● 109g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

paprika

1 1/4 cucchiaio (9g)

Timo fresco

5 pizzico (1g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1 1/4 lattina/e (549g)

cipolla, tagliato a dadini

1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)

tofu compatto, scolato e tagliato a dadini

1/2 lbs (248g)

aglio, tritato finemente

1 1/4 spicchio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 1/2 cucchiaio (38mL)

paprika

2 1/2 cucchiaio (17g)

Timo fresco

1 1/4 cucchiaino (1g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

2 1/2 lattina/e (1098g)

cipolla, tagliato a dadini

2 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (275g)

tofu compatto, scolato e tagliato a dadini

17 1/2 oz (496g)

aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio (8g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. 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.
-