

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 3100 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 3060 kcal ● 245g proteine (32%) ● 129g grassi (38%) ● 193g carboidrati (25%) ● 37g fibre (5%)

Pranzo

1405 kcal, 84g proteine, 162g carboidrati netti, 36g grassi



Panino con polpette vegane

3 panino/i- 1403 kcal

Cena

1385 kcal, 100g proteine, 29g carboidrati netti, 91g grassi



Tilapia con gremolata di mandorle

2 1/2 filetto(i) di tilapia- 1163 kcal



Fave al burro

220 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 3128 kcal ● 240g proteine (31%) ● 68g grassi (20%) ● 324g carboidrati (41%) ● 64g fibre (8%)

Pranzo

1435 kcal, 63g proteine, 232g carboidrati netti, 8g grassi



Purè di patate dolci

366 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

1070 kcal

Cena

1420 kcal, 117g proteine, 90g carboidrati netti, 59g grassi



Spicchi di patata dolce

347 kcal



Salsiccia vegana

4 salsiccia- 1072 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

3076 kcal ● 252g proteine (33%) ● 41g grassi (12%) ● 359g carboidrati (47%) ● 67g fibre (9%)

Pranzo

1435 kcal, 63g proteine, 232g carboidrati netti, 8g grassi



Purè di patate dolci
366 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
1070 kcal

Cena

1370 kcal, 129g proteine, 125g carboidrati netti, 32g grassi



Lenticchie
463 kcal



Alette di seitan al teriyaki
12 oz di seitan- 892 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

3092 kcal ● 231g proteine (30%) ● 77g grassi (22%) ● 297g carboidrati (38%) ● 71g fibre (9%)

Pranzo

1450 kcal, 42g proteine, 170g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Patata dolce ripiena di ceci
2 1/2 patata/e dolci- 1221 kcal

Cena

1370 kcal, 129g proteine, 125g carboidrati netti, 32g grassi



Lenticchie
463 kcal



Alette di seitan al teriyaki
12 oz di seitan- 892 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5 3082 kcal ● 203g proteine (26%) ● 134g grassi (39%) ● 190g carboidrati (25%) ● 76g fibre (10%)

Pranzo

1430 kcal, 65g proteine, 100g carboidrati netti, 60g grassi



Avocado ripieno di ceci
1 avocado- 961 kcal



Insalata di ceci facile
467 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1380 kcal, 78g proteine, 87g carboidrati netti, 73g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
10 oz- 706 kcal



Fagiolini al burro
342 kcal



Riso integrale al burro
333 kcal

Giorno 6 3110 kcal ● 214g proteine (27%) ● 136g grassi (39%) ● 211g carboidrati (27%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1410 kcal, 63g proteine, 103g carboidrati netti, 72g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal



Semi di zucca
731 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1430 kcal, 90g proteine, 106g carboidrati netti, 63g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Lenticchie
231 kcal



Salmone e verdure in un'unica pentola
10 oz salmone- 936 kcal

Giorno 7

3110 kcal ● 214g proteine (27%) ● 136g grassi (39%) ● 211g carboidrati (27%) ● 46g fibre (6%)

Pranzo

1410 kcal, 63g proteine, 103g carboidrati netti, 72g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal



Semi di zucca
731 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1430 kcal, 90g proteine, 106g carboidrati netti, 63g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Lenticchie
231 kcal



Salmone e verdure in un'unica pentola
10 oz salmone- 936 kcal

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
26 3/4 tazza(e) (6349mL)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 1/2 lbs (705g)
- salmone
1 1/4 lbs (567g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
2 oz (62g)
- semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
- semi di zucca tostati, non salati
2 tazza (236g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- limone
1/2 piccolo (29g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
6 cucchiaio (87mL)
- olio
1/4 lbs (131mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
5 pizzico (2g)
- cipolla in polvere
5 pizzico (2g)
- paprika
5 pizzico (1g)
- sale
2/3 oz (23g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/2 stecca (55g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 contenitore (175g)

Altro

- Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale
1/4 lbs (124g)
- polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)
- Glassa balsamica
1 1/4 cucchiaio (19mL)
- paprika affumicata
1/2 cucchiaino (1g)
- salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
- salsa barbecue
2 tazza (572g)
- aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 tazza (384g)
- ceci in scatola
4 3/4 lattina/e (2128g)

Cereali e pasta

- seitan
1 1/2 lbs (680g)
- farina 00
1/4 tazza(e) (35g)
- riso integrale
1/3 tazza (63g)
- riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

- aceto balsamico**
1 cucchiaio (15mL)
- aneto secco**
2 1/2 cucchiaino (3g)
- cumino macinato**
2 1/2 cucchiaino (5g)

Prodotti da forno

- pane naan**
2 pezzo/i (180g)

Verdure e prodotti vegetali

- prezzemolo fresco**
2 1/4 mazzo (44g)
 - aglio**
2 1/2 spicchio(i) (8g)
 - fagioli lima, surgelati**
1/2 confezione (280 g) (142g)
 - patate dolci**
8 patata dolce, 12,5 cm (1645g)
 - cavolfiore**
8 testa piccola (Ø 10 cm) (2120g)
 - sedano crudo**
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
1/2 mazzo (85g)
 - scalogni**
1 1/4 spicchio/i (71g)
 - Fagiolini verdi surgelati**
2 1/3 tazza (282g)
 - cipolla**
4 1/2 piccolo (315g)
 - pomodori**
1 tazza di pomodorini (149g)
 - pomodori schiacciati in scatola**
2 1/2 tazza (605g)
 - peperone**
2 1/2 medio (298g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con polpette vegane

3 panino/i - 1403 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 162g carboidrati ● 23g fibre



Dà 3 panino/i porzioni

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.
Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Purè di patate dolci

366 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfatare 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 e servi.

Ali di cavolfiore BBQ

1070 kcal ● 56g proteine ● 8g grassi ● 160g carboidrati ● 35g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

1 tazza (286g)

sale

1 cucchiaino (6g)

lievito nutrizionale

1 tazza (60g)

cavolfiore

4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

2 tazza (572g)

sale

2 cucchiaino (12g)

lievito nutrizionale

2 tazza (120g)

cavolfiore

8 testa piccola (Ø 10 cm) (2120g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

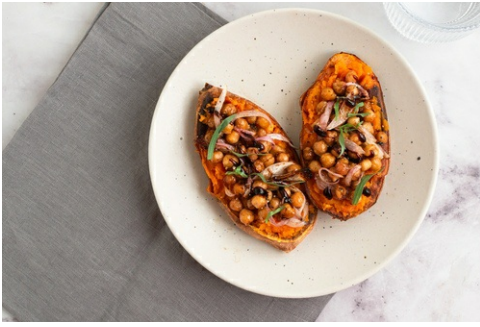
limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Patata dolce ripiena di ceci

2 1/2 patata/e dolci - 1221 kcal ● 38g proteine ● 29g grassi ● 160g carboidrati ● 43g fibre



Dà 2 1/2 patata/e dolci porzioni

olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

Glassa balsamica

1 1/4 cucchiaio (19mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 1/4 lattina/e (560g)

patate dolci, tagliato a metà per il lungo

2 1/2 patata dolce, 12,5 cm (525g)

scalogni, tritato

1 1/4 spicchio/i (71g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
 2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostisci in forno per 20 minuti.
 3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
 4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostisci per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
 5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempi con il composto di ceci.
 6. Irrora con glassa balsamica e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Avocado ripieno di ceci

1 avocado - 961 kcal ● 41g proteine ● 51g grassi ● 50g carboidrati ● 36g fibre



Dà 1 avocado porzioni

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

paprika affumicata

1/2 cucchiaino (1g)

semi di girasole

2 cucchiaio (24g)

avocado

1 avocado (201g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (448g)

1. In una ciotola grande, schiacciare i ceci con una forchetta. Aggiungere succo di limone, paprika affumicata, yogurt greco, semi di girasole e un po' di sale e pepe. Mescolare.
2. Tagliare l'avocado a metà ed eliminare il nocciolo.
3. Riempire l'avocado con l'insalata di ceci. Servire l'eventuale insalata di ceci in eccedenza a parte.

Insalata di ceci facile

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



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)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

677 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 93g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
salsa sriracha
1/2 cucchiaio (8g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
3/4 lattina/e (336g)
prezzemolo fresco, tritato
3 cucchiaio, tritata (11g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 piccolo (105g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
prezzemolo fresco, tritato
6 cucchiaio, tritata (23g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Semi di zucca

731 kcal ● 35g proteine ● 58g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
1 tazza (118g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
2 tazza (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tilapia con gremolata di mandorle

2 1/2 filetto(i) di tilapia - 1163 kcal ● 91g proteine ● 84g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 1/2 filetto(i) di tilapia porzioni

tilapia cruda

15 oz (425g)

mandorle

2 1/2 cucchiaio, a fettine (17g)

succo di limone

1 1/4 cucchiaio (19mL)

olio d'oliva

5 cucchiaio (75mL)

aglio in polvere

5 pizzico (2g)

cipolla in polvere

5 pizzico (2g)

paprika

5 pizzico (1g)

prezzemolo fresco

5 cucchiaio, tritata (19g)

aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio(i) (8g)

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

Fave al burro

220 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



sale

2 pizzico (2g)

fagioli lima, surgelati

1/2 confezione (280 g) (142g)

burro

2 cucchiaino (9g)

pepe nero

1 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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spicchi di patata dolce

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



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)

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.

Salsiccia vegana

4 salsiccia - 1072 kcal ● 112g proteine ● 48g grassi ● 42g carboidrati ● 6g fibre



Dà 4 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

4 salsiccia (400g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Alette di seitan al teriyaki

12 oz di seitan - 892 kcal ● 97g proteine ● 30g grassi ● 57g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaio (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
1 1/2 lbs (680g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tilapia impanata alle mandorle

10 oz - 706 kcal ● 68g proteine ● 34g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Dà 10 oz porzioni

mandorle

6 2/3 cucchiaino, a lamelle (45g)

tilapia cruda

10 oz (280g)

farina 00

1/4 tazza(e) (35g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Fagiolini al burro

342 kcal ● 5g proteine ● 26g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



burro

2 1/3 cucchiaino (32g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

Fagiolini verdi surgelati

2 1/3 tazza (282g)

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

Riso integrale al burro

333 kcal ● 5g proteine ● 13g grassi ● 46g carboidrati ● 2g fibre



burro
1 cucchiaio (14g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)
sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)

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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Salmone e verdure in un'unica pentola

10 oz salmone - 936 kcal ● 66g proteine ● 57g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

salmone
10 oz (284g)
pomodori schiacciati in scatola
1 1/4 tazza (303g)
aneto secco
1 1/4 cucchiaino (1g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
acqua
1/3 tazza(e) (74mL)
cumino macinato
1 1/4 cucchiaino (3g)
peperone, tagliato a strisce
1 1/4 medio (149g)
cipolla, affettato
1 1/4 piccolo (88g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1 1/4 lbs (567g)
pomodori schiacciati in scatola
2 1/2 tazza (605g)
aneto secco
2 1/2 cucchiaino (3g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
acqua
5/8 tazza(e) (148mL)
cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
peperone, tagliato a strisce
2 1/2 medio (298g)
cipolla, affettato
2 1/2 piccolo (175g)

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.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

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

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-