

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 3300 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 3314 kcal ● 245g proteine (30%) ● 148g grassi (40%) ● 204g carboidrati (25%) ● 45g fibre (5%)

Pranzo

1565 kcal, 90g proteine, 178g carboidrati netti, 50g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Pad thai con gamberi e uovo

1499 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1475 kcal, 95g proteine, 24g carboidrati netti, 96g grassi



Salmone al formaggio e aglio

917 kcal



Cavolo collard all'aglio

558 kcal

Giorno 2 3260 kcal ● 211g proteine (26%) ● 142g grassi (39%) ● 213g carboidrati (26%) ● 70g fibre (9%)

Pranzo

1515 kcal, 56g proteine, 187g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata mista semplice

271 kcal



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

1241 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1475 kcal, 95g proteine, 24g carboidrati netti, 96g grassi



Salmone al formaggio e aglio

917 kcal



Cavolo collard all'aglio

558 kcal

Giorno 3

3328 kcal ● 213g proteine (26%) ● 144g grassi (39%) ● 251g carboidrati (30%) ● 43g fibre (5%)

Pranzo

1510 kcal, 73g proteine, 113g carboidrati netti, 76g grassi



Scampi al burro e aglio
1161 kcal



Insalata di ceci facile
350 kcal

Cena

1545 kcal, 80g proteine, 135g carboidrati netti, 67g grassi



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



Lenticchie
463 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

3341 kcal ● 232g proteine (28%) ● 138g grassi (37%) ● 241g carboidrati (29%) ● 51g fibre (6%)

Pranzo

1525 kcal, 92g proteine, 104g carboidrati netti, 70g grassi



Arachidi tostate
5/8 tazza(e)- 537 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
4 lattina(e)- 988 kcal

Cena

1545 kcal, 80g proteine, 135g carboidrati netti, 67g grassi



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



Lenticchie
463 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

3344 kcal ● 263g proteine (32%) ● 88g grassi (24%) ● 291g carboidrati (35%) ● 83g fibre (10%)

Pranzo

1555 kcal, 78g proteine, 151g carboidrati netti, 56g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal



Panino con polpette vegane
2 1/2 panino/i- 1170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1520 kcal, 125g proteine, 138g carboidrati netti, 31g grassi



Ciotola Southwest con gamberi e fagioli neri
1291 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal

Giorno 6

3284 kcal ● 222g proteine (27%) ● 145g grassi (40%) ● 226g carboidrati (28%) ● 48g fibre (6%)

Pranzo

1480 kcal, 93g proteine, 120g carboidrati netti, 61g grassi



Spicchi di patata dolce
608 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1530 kcal, 68g proteine, 103g carboidrati netti, 83g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Cavolo collard all'aglio
358 kcal



Riso integrale al burro
417 kcal

Giorno 7

3284 kcal ● 222g proteine (27%) ● 145g grassi (40%) ● 226g carboidrati (28%) ● 48g fibre (6%)

Pranzo

1480 kcal, 93g proteine, 120g carboidrati netti, 61g grassi



Spicchi di patata dolce
608 kcal



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1530 kcal, 68g proteine, 103g carboidrati netti, 83g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Cavolo collard all'aglio
358 kcal



Riso integrale al burro
417 kcal

Altro

- insalata mista
15 tazza (450g)
- salsa per Pad Thai
5 cucchiaino (71g)
- salsa sriracha
1 cucchiaino (14g)
- Panino tipo sub
2 1/2 panino/i (213g)
- lievito nutrizionale
2 1/2 cucchiaino (3g)
- polpette vegane surgelate
10 polpetta(e) (300g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1 tazza (225mL)
- olio
3/4 lbs (345mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
2 1/2 grande (125g)
- formaggio parmigiano
3 oz (87g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (96g)
- burro
6 cucchiaino (83g)
- panna da montare (heavy cream)
5 cucchiaino (75mL)

Cereali e pasta

- noodles di riso
5 oz (143g)
- riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (127g)
- pasta secca cruda
3 1/3 oz (95g)
- amido di mais
13 1/2 cucchiaino (108g)
- riso integrale
1 1/4 tazza (232g)

Frutta e succhi di frutta

Verdure e prodotti vegetali

- aglio
30 1/2 spicchio(i) (92g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
5 3/4 lbs (2608g)
- cipolla
1 3/4 piccolo (123g)
- prezzemolo fresco
1 mazzo (23g)
- scalogni
5 cucchiaino, tritato (17g)
- pomodori
6 1/4 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (772g)
- zenzero fresco
7 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (38g)
- chicchi di mais surgelati
9 1/4 cucchiaino (79g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
5/6 mazzo (142g)
- patate dolci
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
2 lbs (870g)
- salmone
1 1/4 lbs (567g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
5 foglie (3g)
- sale
1 1/2 cucchiaino (28g)
- aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
- pepe nero
1 3/4 cucchiaino, macinato (4g)
- pepe al limone
1/2 cucchiaino (3g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
25 tazza(e) (5906mL)

- lime**
2 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (168g)
- succo di limone**
1/2 tazza (113mL)
- succo di lime**
3 1/2 cucchiaino (18mL)
- avocado**
5/6 avocado (168g)
- limone**
4 piccolo (222g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate**
4 oz (110g)
- ceci in scatola**
2 lattina/e (952g)
- salsa di soia (tamari)**
5 cucchiaio (75mL)
- tofu compatto**
5 lbs (2183g)
- lenticchie crude**
1 1/3 tazza (256g)
- fagioli neri**
1 1/6 lattina/e (512g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
3 cucchiaio (2mL)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
4 lattina (~540 g) (2104g)
- salsa per pasta**
10 cucchiaio (163g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo**
2 1/2 cucchiaio (23g)

Dolci

- agave**
5 cucchiaino (35g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Pad thai con gamberi e uovo

1499 kcal ● 89g proteine ● 46g grassi ● 174g carboidrati ● 9g fibre



olio

1 1/4 cucchiaino (19mL)

uova

2 1/2 grande (125g)

noodles di riso

5 oz (143g)

salsa per Pad Thai

5 cucchiaino (71g)

lime

2 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (168g)

arachidi tostate, schiacciato

25 arachide/e (25g)

aglio, tagliato a dadini

2 1/2 spicchio (8g)

gamberi crudi, sgusciato e privato della vena

10 oz (284g)

1. Cuoci i noodles di riso secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e saltalo finché non è profumato, circa un minuto.
3. Aggiungi l'uovo e strapazzalo fino a che non è leggermente rappreso - circa 30 secondi.
4. Aggiungi i gamberi e cuoci finché i gamberi e l'uovo sono per lo più cotti - circa 3 minuti.
5. Aggiungi i noodles di riso e la salsa Pad Thai e cuoci ancora qualche minuto fino a quando sono ben riscaldati.
6. Trasferisci su un piatto da portata e guarnisci con arachidi tritate e spicchi di lime (opzionale).

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

1241 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 170g carboidrati ● 31g fibre



olio
1 cucchiaio (14mL)
riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (127g)
yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (96g)
salsa sriracha
1 cucchiaio (14g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 piccolo (96g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (616g)
prezzemolo fresco, tritato
1/3 tazza, tritata (21g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Scampi al burro e aglio

1161 kcal ● 55g proteine ● 69g grassi ● 76g carboidrati ● 4g fibre



burro

1/4 tazza (47g)

panna da montare (heavy cream)

5 cucchiaio (75mL)

pasta secca cruda

1/4 lbs (95g)

acqua

3/8 tazza(e) (99mL)

formaggio parmigiano

2 1/2 cucchiaino (4g)

scalogni, tritato

5 cucchiaino, tritato (17g)

aglio, tritato

3 1/3 spicchio (10g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del budello

6 2/3 oz (189g)

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.

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



aceto balsamico
3/4 cucchiaino (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arachidi tostate

5/8 tazza(e) - 537 kcal ● 21g proteine ● 43g grassi ● 11g carboidrati ● 7g fibre

Dà 5/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
9 1/3 cucchiaino (85g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

4 lattina(e) - 988 kcal ● 72g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 21g fibre



Dà 4 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/6 mazzo (142g)

avocado, tritato

5/6 avocado (168g)

limone, spremuto

5/6 piccolo (48g)

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.
-

Panino con polpette vegane

2 1/2 panino/i - 1170 kcal ● 70g proteine ● 30g grassi ● 135g carboidrati ● 20g fibre



Dà 2 1/2 panino/i porzioni

Panino tipo sub

2 1/2 panino/i (213g)

lievito nutrizionale

2 1/2 cucchiaino (3g)

salsa per pasta

10 cucchiaio (163g)

polpette vegane surgelate

10 polpetta(e) (300g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.
-

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spicchi di patata dolce

608 kcal ● 8g proteine ● 20g grassi ● 84g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 3/4 cucchiaio (26mL)
sale
1 cucchiaino (7g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/4 tazza (52mL)
sale
3/4 cucchiaino (14g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
patate dolci, tagliato a spicchi
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)

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

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.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salmone al formaggio e aglio

917 kcal ● 70g proteine ● 67g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
6 1/2 cucchiaino (41g)
salmone
10 oz (284g)
succo di limone
1 1/4 cucchiaino (19mL)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
basilico fresco, tritato
2 1/2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
13 cucchiaino (83g)
salmone
1 1/4 lbs (567g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (38mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (38mL)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
basilico fresco, tritato
5 foglie (3g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Cavolo collard all'aglio

558 kcal ● 25g proteine ● 29g grassi ● 16g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 3/4 lbs (794g)

olio

1 3/4 cucchiaio (26mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

aglio, tritato

5 1/4 spicchio(i) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

3 1/2 lbs (1588g)

olio

1/4 tazza (53mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

aglio, tritato

10 1/2 spicchio(i) (32g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

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, sciacquate
2/3 tazza (128g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
5 1/3 tazza(e) (1264mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquate
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.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaino (25mL)
pomodori
5 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(455g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ciotola Southwest con gamberi e fagioli neri

1291 kcal ● 120g proteine ● 17g grassi ● 123g carboidrati ● 42g fibre



aceto di mele
2 1/3 cucchiaino (2mL)
succo di lime
3 1/2 cucchiaino (18mL)
olio
3/4 cucchiaino (12mL)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
riso integrale
6 1/4 cucchiaino (74g)
chicchi di mais surgelati
9 1/3 cucchiaino (79g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1 1/6 lattina/e (512g)
gamberi crudi, sgusciato e privato della vena
14 oz (397g)
pomodori, tritato
1 1/6 pomodoro roma (93g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi mais e fagioli neri mentre il riso è ancora caldo e metti da parte. Lascia raffreddare.
2. Scalda una padella a fuoco medio con metà dell'olio (riservando il resto). Aggiungi i gamberi e cuoci un paio di minuti per lato fino a quando saranno opachi e completamente cotti. Metti da parte.
3. In una piccola ciotola, mescola aceto di mele, succo di lime, l'olio rimanente, chili in polvere e un pizzico di sale.
4. Mescola il riso, i gamberi e i pomodori. Versa la salsa sopra e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
3 cucchiaio (24g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)
limone, scorza grattugiata
1 1/2 piccolo (87g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
6 cucchiaio (48g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)
limone, scorza grattugiata
3 piccolo (174g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1191g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Cavolo collard all'aglio

358 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
18 oz (510g)
olio
1 cucchiaio (17mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
3 1/2 spicchio(i) (10g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 1/4 lbs (1021g)
olio
2 1/4 cucchiaio (34mL)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
aglio, tritato
6 3/4 spicchio(i) (20g)

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.

Riso integrale al burro

417 kcal ● 6g proteine ● 17g grassi ● 58g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 1/4 cucchiaino (18g)
riso integrale
6 2/3 cucchiaino (79g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
5/6 tazza(e) (198mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 1/2 cucchiaino (36g)
riso integrale
13 1/3 cucchiaino (158g)
sale
5 pizzico (4g)
acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
pepe nero
5 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.

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.
-