

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 3400 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 3402 kcal ● 265g proteine (31%) ● 165g grassi (44%) ● 178g carboidrati (21%) ● 35g fibre (4%)

Pranzo

1525 kcal, 65g proteine, 68g carboidrati netti, 105g grassi



Panino al formaggio grigliato

2 1/2 panino(i)- 1238 kcal



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal

Cena

1605 kcal, 139g proteine, 109g carboidrati netti, 60g grassi



Spicchi di patata dolce

782 kcal



Filetto di tonno scottato semplice

18 2/3 oz- 823 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 3383 kcal ● 259g proteine (31%) ● 154g grassi (41%) ● 198g carboidrati (23%) ● 43g fibre (5%)

Pranzo

1505 kcal, 59g proteine, 87g carboidrati netti, 93g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal



Scampi al burro e aglio

1045 kcal

Cena

1605 kcal, 139g proteine, 109g carboidrati netti, 60g grassi



Spicchi di patata dolce

782 kcal



Filetto di tonno scottato semplice

18 2/3 oz- 823 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

3442 kcal ● 227g proteine (26%) ● 162g grassi (42%) ● 232g carboidrati (27%) ● 36g fibre (4%)

Pranzo

1505 kcal, 59g proteine, 87g carboidrati netti, 93g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
460 kcal



Scampi al burro e aglio
1045 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1665 kcal, 108g proteine, 143g carboidrati netti, 68g grassi



Succo di frutta
3 1/2 tazza(e)- 401 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
3 1/2 salsiccia- 1263 kcal

Giorno 4

3355 kcal ● 234g proteine (28%) ● 184g grassi (49%) ● 131g carboidrati (16%) ● 59g fibre (7%)

Pranzo

1540 kcal, 81g proteine, 99g carboidrati netti, 82g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio
3 1/2 panino(i)- 1427 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1540 kcal, 92g proteine, 30g carboidrati netti, 101g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal

Giorno 5

3407 kcal ● 223g proteine (26%) ● 208g grassi (55%) ● 110g carboidrati (13%) ● 51g fibre (6%)

Pranzo

1595 kcal, 71g proteine, 77g carboidrati netti, 106g grassi



Panino con insalata di uova
2 1/2 panino(i)- 1355 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1 galletta(e)- 240 kcal

Cena

1540 kcal, 92g proteine, 30g carboidrati netti, 101g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
411 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

3403 kcal ● 233g proteine (27%) ● 172g grassi (45%) ● 185g carboidrati (22%) ● 45g fibre (5%)

Pranzo

1595 kcal, 71g proteine, 77g carboidrati netti, 106g grassi



Panino con insalata di uova
2 1/2 panino(i)- 1355 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1 galletta(e)- 240 kcal

Cena

1535 kcal, 101g proteine, 106g carboidrati netti, 65g grassi



Lenticchie
521 kcal



Salmone miele e dijon
10 oz- 670 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
345 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

3406 kcal ● 213g proteine (25%) ● 165g grassi (44%) ● 199g carboidrati (23%) ● 68g fibre (8%)

Pranzo

1600 kcal, 51g proteine, 91g carboidrati netti, 99g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

1219 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal

Cena

1535 kcal, 101g proteine, 106g carboidrati netti, 65g grassi



Lenticchie

521 kcal



Salmone miele e dijon

10 oz- 670 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Prodotti da forno

- pane
2 lbs (864g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 1/6 stecca (132g)
- formaggio a fette
5 fetta (30 g ciasc.) (140g)
- panna da montare (heavy cream)
1/2 tazza (135mL)
- formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaino (8g)
- formaggio
1 3/4 tazza, grattugiata (198g)
- uova
15 medio (660g)
- formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1/2 tazza (64g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)
- lenticchie crude
1 1/2 tazza (288g)

Grassi e oli

- olio
6 1/4 cucchiaino (94mL)
- olio d'oliva
3 oz (100mL)
- maionese
10 cucchiaino (150mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 oz (29g)
- pepe nero
1/4 oz (6g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)

Pesci e frutti di mare

- bistecche di tonno pinna gialla, crude
2 1/3 lbs (1058g)
- gamberi crudi
3/4 lbs (341g)
- tonno in scatola
4 lattina (688g)
- salmone
3 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (567g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
24 1/4 tazza(e) (5747mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
8 3/4 avocado (1759g)
- limone
3 3/4 piccolo (218g)
- succo di frutta
28 fl oz (840mL)
- succo di lime
2 1/3 fl oz (72mL)
- fragole
10 medio (3,2 cm diam.) (120g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
6 oz (171g)

Altro

- cavolfiore surgelato
2 1/2 tazza (298g)
- salsiccia vegana
3 1/2 salsiccia (350g)
- insalata mista
7 tazza (210g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

Snack

- paprika**
5 pizzico (3g)
- senape gialla**
1 1/4 cucchiaino o 1 bustina (6g)
- dijon**
3 1/3 cucchiaino (50g)

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
2 torte (18g)

Dolci

- miele**
5 cucchiaino (35g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci**
6 patata dolce, 12,5 cm (1260g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
3 3/4 mazzo (638g)
 - scalogni**
3 cucchiaino, tritato (30g)
 - aglio**
7 2/3 spicchio (23g)
 - cipolla**
3 medio (dia. 6,4 cm) (333g)
 - peperone**
4 grande (656g)
 - pomodori**
3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (346g)
 - funghi**
1/3 lbs (149g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino al formaggio grigliato

2 1/2 panino(i) - 1238 kcal ● 54g proteine ● 82g grassi ● 62g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 1/2 panino(i) porzioni

pane

5 fetta (160g)

burro

2 1/2 cucchiaino (36g)

formaggio a fette

5 fetta (30 g ciasc.) (140g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

5 cucchiaino (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

460 kcal ● 9g proteine ● 31g grassi ● 19g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 mazzo (170g)

avocado, tritato

1 avocado (201g)

limone, spremuto

1 piccolo (58g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

2 mazzo (340g)

avocado, tritato

2 avocado (402g)

limone, spremuto

2 piccolo (116g)

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.
-

Scampi al burro e aglio

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
 3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
 4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
 5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
 6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
 7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

3 1/2 panino(i) - 1427 kcal ● 79g proteine ● 75g grassi ● 94g carboidrati ● 16g fibre



Dà 3 1/2 panino(i) porzioni

pane

7 fetta(e) (224g)

formaggio

1 3/4 tazza, grattugiata (198g)

funghi

1/3 lbs (149g)

rosmarino, essiccato

1 cucchiaino (1g)

insalata mista

1 3/4 tazza (53g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con insalata di uova

2 1/2 panino(i) - 1355 kcal ● 63g proteine ● 89g grassi ● 65g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

uova
7 1/2 medio (330g)
maionese
5 cucchiaio (75mL)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
pane
5 fetta (160g)
paprika
1/3 cucchiaino (1g)
senape gialla
5 pizzico o 1 bustina (3g)
cipolla, tritato
5/8 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
15 medio (660g)
maionese
10 cucchiaio (150mL)
sale
5 pizzico (2g)
pepe nero
5 pizzico (1g)
pane
10 fetta (320g)
paprika
5 pizzico (3g)
senape gialla
1 1/4 cucchiaino o 1 bustina (6g)
cipolla, tritato
1 1/4 piccolo (88g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
4 cucchiaio (64g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
2 torte (18g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

1219 kcal ● 41g proteine ● 73g grassi ● 70g carboidrati ● 29g fibre



pane
5 fetta (160g)
formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)
burro
2 1/2 cucchiaino (11g)
avocado, affettato
1 1/4 avocado (251g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
10 medio (3,2 cm diam.) (120g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
pomodori
14 cucchiaino di pomodorini (130g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Spicchi di patata dolce

782 kcal ● 10g proteine ● 26g grassi ● 109g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/4 cucchiaino (34mL)
sale
1/2 cucchiaino (9g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/4 tazza (68mL)
sale
1 cucchiaino (18g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
patate dolci, tagliato a spicchi
6 patata dolce, 12,5 cm (1260g)

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.

Filetto di tonno scottato semplice

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

2 1/3 cucchiaino (35mL)

**bistecche di tonno pinna gialla,
crude**

18 2/3 oz (529g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

1/4 tazza (70mL)

**bistecche di tonno pinna gialla,
crude**

2 1/3 lbs (1058g)

1. Strofini entrambi i lati dei filetti con olio d'oliva.
2. Condisci generosamente entrambi i lati con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
3. Metti una padella a fuoco alto. Quando la padella è calda, aggiungi i filetti di tonno. Scottali per circa 1-2 minuti per lato per una cottura al sangue o media-al sangue. Se preferisci il tonno più cotto, cuoci per 1-2 minuti aggiuntivi per lato. Fai attenzione a non cuocerlo troppo, perché il tonno può diventare asciutto.
4. Togli il tonno dalla padella e lascialo riposare per un minuto o due.
5. Taglia il tonno controfibra per servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Succo di frutta

3 1/2 tazza(e) - 401 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 89g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

succo di frutta

28 fl oz (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

3 1/2 salsiccia - 1263 kcal ● 102g proteine ● 67g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



Dà 3 1/2 salsiccia porzioni

cavolfiore surgelato

2 1/2 tazza (298g)

olio

1 3/4 cucchiaio (26mL)

salsiccia vegana

3 1/2 salsiccia (350g)

cipolla, affettato sottilmente

1 3/4 piccolo (123g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1 avocado (201g)

succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

sale

2 pizzico (1g)

pepe nero

2 pizzico (0g)

peperone

2 grande (328g)

cipolla

1/2 piccolo (35g)

tonno in scatola, scolato

2 lattina (344g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

2 avocado (402g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

sale

4 pizzico (2g)

pepe nero

4 pizzico (0g)

peperone

4 grande (656g)

cipolla

1 piccolo (70g)

tonno in scatola, scolato

4 lattina (688g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal ● 5g proteine ● 32g grassi ● 12g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 3/4 cucchiaino, tritato (26g)
succo di lime
1 3/4 cucchiaino (26mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (7mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (1g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
7/8 avocado (176g)
pomodori, a dadini
7/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (108g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1/4 tazza, tritato (53g)
succo di lime
1/4 tazza (53mL)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
sale
1 cucchiaino (5g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 3/4 avocado (352g)
pomodori, a dadini
1 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (215g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
6 tazza(e) (1422mL)
sale
3 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/2 tazza (288g)

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 miele e dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g proteine ● 41g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)
dijon
5 cucchiaino (25g)
miele
2 1/2 cucchiaino (18g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tritato
5/6 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
3 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (567g)
dijon
1/4 tazza (50g)
miele
5 cucchiaino (35g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (17mL)
aglio, tritato
1 2/3 spicchio (5g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

345 kcal ● 7g proteine ● 23g grassi ● 14g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
3/4 mazzo (128g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)
limone, spremuto
3/4 piccolo (44g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 1/2 mazzo (255g)
avocado, tritato
1 1/2 avocado (302g)
limone, spremuto
1 1/2 piccolo (87g)

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.

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.
-