

# Dieta - Menu: dieta pescetariana con digiuno intermittente da 3500 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** 3461 kcal ● 221g proteine (26%) ● 197g grassi (51%) ● 147g carboidrati (17%) ● 56g fibre (6%)

## Pranzo

1580 kcal, 55g proteine, 75g carboidrati netti, 102g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
2 panino(i)- 815 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
762 kcal

## Cena

1610 kcal, 106g proteine, 69g carboidrati netti, 93g grassi



**Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero**  
12 oz salmone- 1264 kcal



**Lenticchie**  
347 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

**Giorno 2** 3462 kcal ● 255g proteine (29%) ● 155g grassi (40%) ● 225g carboidrati (26%) ● 38g fibre (4%)

## Pranzo

1585 kcal, 77g proteine, 153g carboidrati netti, 65g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
302 kcal



**Spezzatino vegano alla Guinness**  
1280 kcal

## Cena

1605 kcal, 117g proteine, 70g carboidrati netti, 88g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
1255 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
352 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

**Giorno 3** 3449 kcal ● 249g proteine (29%) ● 190g grassi (50%) ● 137g carboidrati (16%) ● 48g fibre (6%)

### Pranzo

1570 kcal, 72g proteine, 65g carboidrati netti, 101g grassi



#### Latte

2 1/4 tazza(e)- 335 kcal



#### Insalata di tofu con salsa verde

1234 kcal

### Cena

1605 kcal, 117g proteine, 70g carboidrati netti, 88g grassi



#### Seitan aglio e pepe

1255 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

**Giorno 4** 3481 kcal ● 268g proteine (31%) ● 159g grassi (41%) ● 209g carboidrati (24%) ● 36g fibre (4%)

### Pranzo

1570 kcal, 72g proteine, 65g carboidrati netti, 101g grassi



#### Latte

2 1/4 tazza(e)- 335 kcal



#### Insalata di tofu con salsa verde

1234 kcal

### Cena

1640 kcal, 136g proteine, 142g carboidrati netti, 57g grassi



#### Merluzzo alla cajun

24 oz- 748 kcal



#### Riso bianco al burro

891 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

**Giorno 5** 3444 kcal ● 224g proteine (26%) ● 143g grassi (37%) ● 243g carboidrati (28%) ● 73g fibre (8%)

### Pranzo

1570 kcal, 73g proteine, 99g carboidrati netti, 79g grassi



#### Panino vegano con avocado schiacciato

3 panino(i)- 1160 kcal



#### Insalata di pomodoro e avocado

411 kcal

### Cena

1600 kcal, 90g proteine, 142g carboidrati netti, 63g grassi



#### Spiedini di mare caraibici

7 spiedini- 715 kcal



#### Carote arrosto

4 carota(e)- 211 kcal



#### Patatine fritte al forno

676 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 6

3498 kcal ● 242g proteine (28%) ● 157g grassi (40%) ● 217g carboidrati (25%) ● 63g fibre (7%)

### Pranzo

1625 kcal, 91g proteine, 73g carboidrati netti, 93g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
633 kcal



**Panino con insalata di tonno**  
2 panino(i)- 991 kcal

### Cena

1600 kcal, 90g proteine, 142g carboidrati netti, 63g grassi



**Spiedini di mare caraibici**  
7 spiedini- 715 kcal



**Carote arrosto**  
4 carota(e)- 211 kcal



**Patatine fritte al forno**  
676 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

---

## Giorno 7

3461 kcal ● 272g proteine (31%) ● 184g grassi (48%) ● 125g carboidrati (14%) ● 53g fibre (6%)

### Pranzo

1625 kcal, 91g proteine, 73g carboidrati netti, 93g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
633 kcal



**Panino con insalata di tonno**  
2 panino(i)- 991 kcal

### Cena

1565 kcal, 121g proteine, 50g carboidrati netti, 90g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
16 1/2 oz- 1165 kcal



**Broccoli al burro**  
3 tazza(e)- 401 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

---

## Prodotti da forno

- pane  
1 1/4 lbs (576g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
1 tazza, grattugiata (113g)
- latte intero  
4 1/2 tazza(e) (1080mL)
- burro  
5 3/4 cucchiaio (82g)

## Verdure e prodotti vegetali

- funghi  
3 oz (85g)
- cipolla  
3 medio (dia. 6,4 cm) (331g)
- pomodori  
7 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (921g)
- broccoli  
2 gambo (302g)
- zenzero fresco  
1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)
- peperone verde  
1/2 tazza, tritata (68g)
- aglio  
11 spicchio(i) (33g)
- patate  
3 1/2 lbs (1540g)
- sedano crudo  
1/6 mazzo (104g)
- carote  
10 1/2 medio (647g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 3/4 mazzo (468g)
- broccoli surgelati  
3 tazza (273g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)
- aglio in polvere  
1 cucchiaio (9g)
- sale  
1 oz (30g)
- pepe nero  
1/3 oz (10g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di lime  
4 1/2 fl oz (137mL)
- avocado  
9 1/2 avocado (1908g)
- ananas in scatola  
2 1/2 tazza, pezzi (475g)
- limone  
2 3/4 piccolo (160g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
6 1/2 oz (204mL)
- condimento per insalata  
6 cucchiaio (90mL)
- olio  
6 oz (178mL)
- maionese  
6 cucchiaio (90mL)

## Pesci e frutti di mare

- salmone  
3/4 lbs (340g)
- merluzzo, crudo  
2 1/2 lbs (1077g)
- gamberi crudi  
14 oz (397g)
- tonno in scatola  
1 1/4 lbs (567g)
- tilapia cruda  
16 1/2 oz (462g)

## Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina  
1/2 lattina (226mL)
- semi di zucca tostati, non salati  
14 cucchiaio (103g)
- mandorle  
2/3 tazza, a lamelle (74g)

## Bevande

- acqua  
1 1/3 gallone (5184mL)
- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- Timo fresco**  
1 3/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato**  
2 1/3 cucchiaio (15g)
- condimento Cajun**  
2 2/3 cucchiaio (18g)
- paprika**  
1 3/4 cucchiaino (4g)
- zenzero in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)

### **Altro**

- insalata mista**  
19 tazza (570g)
- birra scura (es. Guinness)**  
1 1/6 bottiglia (340 g) (mL)
- spiedino(i)**  
14 spiedino/i (14g)
- Affettati vegetali**  
15 fette (156g)

- lenticchie crude**  
1/2 tazza (96g)
- salsa di soia (tamari)**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)
- tofu compatto**  
7 fetta(e) (588g)
- fagioli neri**  
14 cucchiaio (210g)

### **Cereali e pasta**

- seitan**  
2 1/3 lbs (1063g)
- farina 00**  
2 1/2 oz (67g)
- riso bianco a chicco lungo**  
1 tazza (170g)

### **Dolci**

- zucchero di canna**  
3 1/2 cucchiaino (14g)

### **Zuppe, salse e sughi**

- salsa verde**  
1/2 tazza (112g)
  - salsa piccante**  
1 cucchiaio (15mL)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 panino(i) - 815 kcal ● 45g proteine ● 43g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**pane**

4 fetta(e) (128g)

**formaggio**

1 tazza, grattugiata (113g)

**funghi**

3 oz (85g)

**rosmarino, essiccato**

4 pizzico (1g)

**insalata mista**

1 tazza (30g)

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 di pomodoro e avocado

762 kcal ● 10g proteine ● 59g grassi ● 21g carboidrati ● 26g fibre



**cipolla**

3 1/4 cucchiaino, tritato (49g)

**succo di lime**

3 1/4 cucchiaino (49mL)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (12mL)

**aglio in polvere**

1/4 cucchiaino (3g)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**avocado, a cubetti**

1 1/2 avocado (327g)

**pomodori, a dadini**

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (200g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



#### insalata mista

6 tazza (180g)

#### pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

#### condimento per insalata

6 cucchiaio (90mL)

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

### Spezzatino vegano alla Guinness

1280 kcal ● 71g proteine ● 46g grassi ● 132g carboidrati ● 13g fibre



#### farina 00

3 1/2 cucchiaino (9g)

#### birra scura (es. Guinness)

1 1/6 bottiglia (340 g) (mL)

#### zucchero di canna

3 1/2 cucchiaino (14g)

#### pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

#### sale

1/2 cucchiaino (3g)

#### salsa di soia (tamari)

3 1/2 cucchiaino (17mL)

#### olio d'oliva

3 cucchiaio (44mL)

#### patate, tagliato a dadini

1 1/6 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (248g)

#### cipolla, tagliato a dadini

5/8 medio (dia. 6,4 cm) (64g)

#### sedano crudo, tagliato a fette sottili

1 3/4 gambo medio (19–20 cm) (70g)

#### seitan, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1/2 lbs (231g)

#### carote, diviso a metà per il lungo e affettato sottilmente

1 1/6 medio (71g)

#### aglio, tritato finemente

1 3/4 spicchio(i) (5g)

#### Timo fresco, tritato

1 3/4 cucchiaino (1g)

1. Scaldare 2 cucchiai di olio d'oliva e salsa di soia in una padella a fuoco medio-alto. Rosolare il seitan nell'olio caldo fino a doratura su tutti i lati, circa 5 minuti.
2. Scaldare l'olio restante in una pentola grande a fuoco medio-alto. Soffriggere cipolla, sedano, carote, patate e aglio nell'olio caldo fino a quando le cipolle sono morbide, 3-5 minuti. Ridurre il fuoco a medio e versare lentamente la birra nel composto di verdure.
3. Unire zucchero di canna, farina, timo, sale e pepe nero al mix di birra; aggiungere il seitan. Portare il tutto a sobbollire, ridurre il fuoco al minimo e cuocere finché lo stufato non si è ridotto e addensato, circa 45 minuti.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Latte

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



Per singolo pasto:

**latte intero**

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

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

4 1/2 tazza(e) (1080mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di tofu con salsa verde

1234 kcal ● 55g proteine ● 83g grassi ● 39g carboidrati ● 29g fibre



Per singolo pasto:

**tofu compatto**

3 1/2 fetta(e) (294g)

**olio**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

**insalata mista**

5 1/4 tazza (158g)

**semi di zucca tostati, non salati**

1/2 tazza (52g)

**cumino macinato**

3 1/2 cucchiaino (7g)

**salsa verde**

1/4 tazza (56g)

**avocado, affettato**

7 fette (175g)

**fagioli neri, scolato e sciacquato**

1/2 tazza (105g)

**pomodori, tritato**

1 3/4 pomodoro roma (140g)

Per tutti i 2 pasti:

**tofu compatto**

7 fetta(e) (588g)

**olio**

2 1/3 cucchiaino (35mL)

**insalata mista**

10 1/2 tazza (315g)

**semi di zucca tostati, non salati**

14 cucchiaino (103g)

**cumino macinato**

2 1/3 cucchiaino (15g)

**salsa verde**

1/2 tazza (112g)

**avocado, affettato**

14 fette (350g)

**fagioli neri, scolato e sciacquato**

14 cucchiaino (210g)

**pomodori, tritato**

3 1/2 pomodoro roma (280g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Panino vegano con avocado schiacciato

3 panino(i) - 1160 kcal ● 68g proteine ● 47g grassi ● 88g carboidrati ● 29g fibre



Dà 3 panino(i) porzioni

#### Affettati vegetali

15 fette (156g)

#### pane

6 fetta(e) (192g)

#### salsa piccante

1 cucchiaio (15mL)

#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### avocado, sbucciato e privato dei semi

1 avocado (201g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

---

### Insalata di pomodoro e avocado

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



#### cipolla

1 3/4 cucchiaio, tritato (26g)

#### succo di lime

1 3/4 cucchiaio (26mL)

#### olio d'oliva

1/2 cucchiaio (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)

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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

633 kcal ● 13g proteine ● 42g grassi ● 26g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 1/2 mazzo (234g)

**avocado, tritato**

1 1/2 avocado (276g)

**limone, spremuto**

1 1/2 piccolo (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

2 3/4 mazzo (468g)

**avocado, tritato**

2 3/4 avocado (553g)

**limone, spremuto**

2 3/4 piccolo (160g)

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 insalata di tonno

2 panino(i) - 991 kcal ● 78g proteine ● 51g grassi ● 48g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**

4 fetta (128g)

**maionese**

3 cucchiaio (45mL)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**sale**

2 pizzico (1g)

**tonno in scatola**

10 oz (284g)

**sedano crudo, tritato**

1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**

8 fetta (256g)

**maionese**

6 cucchiaio (90mL)

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**sale**

4 pizzico (2g)

**tonno in scatola**

1 1/4 lbs (567g)

**sedano crudo, tritato**

2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

12 oz salmone - 1264 kcal ● 82g proteine ● 92g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



Dà 12 oz salmone porzioni

**salmone**

3/4 lbs (340g)

**latte di cocco in lattina**

1/2 lattina (226mL)

**broccoli, diviso in cimette**

2 gambo (302g)

**zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente**

1 fetta (Ø 2,5 cm) (2g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

**sale**

1 pizzico (1g)

**lenticchie crude, sciacquato**

1/2 tazza (96g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Seitan aglio e pepe

1255 kcal ● 112g proteine ● 61g grassi ● 60g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

1/4 tazza (55mL)

**cipolla**

1/2 tazza, tritata (73g)

**peperone verde**

1/4 tazza, tritata (34g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**acqua**

2 cucchiaio (28mL)

**sale**

2 pizzico (1g)

**aglio, tritato finemente**

4 1/2 spicchio(i) (14g)

**seitan, in stile pollo**

14 2/3 oz (416g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

1/2 tazza (110mL)

**cipolla**

1 tazza, tritata (147g)

**peperone verde**

1/2 tazza, tritata (68g)

**pepe nero**

1 cucchiaino, macinato (2g)

**acqua**

1/4 tazza (55mL)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**aglio, tritato finemente**

9 spicchio(i) (28g)

**seitan, in stile pollo**

29 1/3 oz (832g)

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.
- 

### Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 1/2 cucchiaino, tritato (23g)  
**succo di lime**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
3 pizzico (1g)  
**sale**  
3 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
3 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
3/4 avocado (151g)  
**pomodori, a dadini**  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
3 cucchiaino, tritato (45g)  
**succo di lime**  
3 cucchiaino (45mL)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**aglio in polvere**  
1/4 cucchiaino (2g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**avocado, a cubetti**  
1 1/2 avocado (302g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Merluzzo alla cajun

24 oz - 748 kcal ● 123g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 24 oz porzioni

**merluzzo, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)  
**condimento Cajun**  
2 2/3 cucchiaino (18g)  
**olio**  
4 cucchiaino (20mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

### Riso bianco al burro

891 kcal ● 12g proteine ● 33g grassi ● 134g carboidrati ● 3g fibre

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**burro**

2 3/4 cucchiaio (39g)

**sale**

1 cucchiaino (6g)

**acqua**

2 tazza(e) (435mL)

**riso bianco a chicco lungo**

1 tazza (170g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

---

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Spiedini di mare caraibici

7 spiedini - 715 kcal ● 77g proteine ● 27g grassi ● 36g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**spiedino(i)**  
7 spiedino/i (7g)  
**ananas in scatola**  
1 1/3 tazza, pezzi (238g)  
**succo di lime**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)  
**paprika**  
1 cucchiaino (2g)  
**zenzero in polvere**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**merluzzo, crudo, a cubetti**  
1/2 lbs (198g)  
**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**  
1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

**spiedino(i)**  
14 spiedino/i (14g)  
**ananas in scatola**  
2 1/2 tazza, pezzi (475g)  
**succo di lime**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)  
**paprika**  
1 3/4 cucchiaino (4g)  
**zenzero in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**olio**  
1/4 tazza (53mL)  
**merluzzo, crudo, a cubetti**  
14 oz (397g)  
**gamberi crudi, sgusciato e privato della vena**  
14 oz (397g)

1. Infilza gamberi, merluzzo e ananas alternandoli sugli spiedini.
2. Mescola le spezie secche in una piccola ciotola. Spennella gli spiedini con metà dell'olio e distribuisce le spezie in modo uniforme.
3. Scalda la restante metà dell'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi gli spiedini e cuoci per circa 5 minuti, gira delicatamente e cuoci per altri 5 minuti o finché i gamberi non diventano rosa e il merluzzo è completamente cotto.
4. Servi con una spruzzata di succo di lime.

---

## Carote arrosto

4 carota(e) - 211 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 20g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**carote, affettato**  
4 grande (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**carote, affettato**  
8 grande (576g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

## Patatine fritte al forno

676 kcal ● 11g proteine ● 25g grassi ● 86g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**patate**

1 3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm)  
(646g)

**olio**

1 3/4 cucchiaio (26mL)

Per tutti i 2 pasti:

**patate**

3 1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm)  
(1292g)

**olio**

1/4 tazza (53mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Tilapia impanata alle mandorle

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g proteine ● 56g grassi ● 44g carboidrati ● 10g fibre



Dà 16 1/2 oz porzioni

**mandorle**

2/3 tazza, a lamelle (74g)

**tilapia cruda**

16 1/2 oz (462g)

**farina 00**

1/2 tazza(e) (57g)

**sale**

1/3 cucchiaino (1g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (21mL)

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.

### Broccoli al burro

3 tazza(e) - 401 kcal ● 9g proteine ● 35g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**broccoli surgelati**

3 tazza (273g)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**burro**

3 cucchiaio (43g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

---

## 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.
-