

Dieta - Menù dieta pescetariana ricca di proteine da 1100 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

1095 kcal ● 131g proteine (48%) ● 43g grassi (35%) ● 35g carboidrati (13%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal

Pranzo

390 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Purè di patate dolci

92 kcal



Tilapia fritta in padella

8 oz- 298 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1095 kcal ● 131g proteine (48%) ● 43g grassi (35%) ● 35g carboidrati (13%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal

Pranzo

390 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Purè di patate dolci

92 kcal



Tilapia fritta in padella

8 oz- 298 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1088 kcal ● 129g proteine (47%) ● 38g grassi (31%) ● 43g carboidrati (16%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

185 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Cena

300 kcal, 27g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Insalata di tonno e avocado

218 kcal

Pranzo

385 kcal, 33g proteine, 21g carboidrati netti, 16g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1093 kcal ● 104g proteine (38%) ● 24g grassi (20%) ● 94g carboidrati (34%) ● 22g fibre (8%)

Colazione

185 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Cena

375 kcal, 13g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi



Patata dolce ripiena di ceci

1/2 patata/e dolci- 244 kcal



Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal

Pranzo

315 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



Purè di patate fatto in casa

60 kcal



Piselli mangiatutto

82 kcal



Seitan aglio e pepe

171 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1086 kcal ● 111g proteine (41%) ● 25g grassi (21%) ● 89g carboidrati (33%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

185 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal

Cena

370 kcal, 19g proteine, 45g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Pranzo

315 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



Purè di patate fatto in casa

60 kcal



Piselli mangiatutto

82 kcal



Seitan aglio e pepe

171 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1083 kcal ● 98g proteine (36%) ● 25g grassi (21%) ● 82g carboidrati (30%) ● 34g fibre (13%)

Colazione

285 kcal, 8g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal

Cena

270 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



Uva

58 kcal



Insalata di salmone e carciofi

210 kcal

Pranzo

310 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



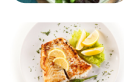
Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal



Merluzzo alla cajun

3 oz- 94 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1083 kcal ● 98g proteine (36%) ● 25g grassi (21%) ● 82g carboidrati (30%) ● 34g fibre (13%)

Colazione

285 kcal, 8g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal

Cena

270 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



Uva

58 kcal



Insalata di salmone e carciofi

210 kcal

Pranzo

310 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal



Merluzzo alla cajun

3 oz- 94 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
14 1/4 tazza (3418mL)
- latte di mandorla non zuccherato
1 cucchiaio (14mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (48g)
- peperone
1/2 grande (91g)
- patate dolci
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- pomodori
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (304g)
- patate
1/3 lbs (151g)
- piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
- peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- scalogni
1/4 spicchio/i (14g)
- broccoli surgelati
1/8 confezione (36g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 barbabietta(e) (100g)
- carciofi, in scatola
2/3 tazza di cuori (112g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/4 g (2g)
- sale
1/6 oz (6g)
- Basilico essiccato
2 pizzico, macinato (0g)
- condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)

Latticini e prodotti a base di uova

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 avocado (201g)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
- kiwi
3 frutto (207g)
- Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- uva
2 tazza (184g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 oz (35mL)
- olio
1/2 oz (18mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaio (75mL)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 lbs (448g)
- tonno in scatola
1 lattina (172g)
- merluzzo, crudo
6 oz (170g)
- salmone in scatola
6 oz (170g)

Altro

- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)
- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
- Glassa balsamica
1/4 cucchiaio (4mL)
- cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)

Cereali e pasta

- seitan
4 oz (113g)
- riso integrale
4 cucchiaino (16g)

- uova**
2 grande (100g)
- yogurt greco magro aromatizzato**
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- formaggino a bastoncino**
1 stecca (28g)
- latte intero**
2 1/2 tazza(e) (619mL)

- pasta secca cruda**
1 1/2 oz (43g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola**
1/4 lattina/e (112g)
- tofu compatto**
1/8 confezione (450 g) (57g)

Prodotti da forno

- pane naan**
1 pezzo/i (90g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaio, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaio, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cereale ad alto contenuto di fibre
2/3 tazza (40g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare 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.

Tilapia frita in padella

8 oz - 298 kcal ● 45g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

tilapia cruda

1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

sale

1/4 cucchiaino (4g)

tilapia cruda

16 oz (448g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
 2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

1/4 avocado (50g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (3mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

peperone

1/2 grande (82g)

cipolla

1/8 piccolo (9g)

tonno in scatola, scolato

1/2 lattina (86g)

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.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Purè di patate fatto in casa

60 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/8 tazza(e) (10mL)

patate, sbucciato e tagliato a pezzi

2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1/8 tazza(e) (20mL)

patate, sbucciato e tagliato a pezzi

1/3 lbs (151g)

1. Metti i pezzi di patata in una grande pentola e coprili con acqua fredda.
2. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a sobbollire e cuoci finché le patate non sono tenere, circa 15-20 minuti.
3. Scola le patate e rimettili nella pentola.
4. Aggiungi il latte nella pentola. Schiaccia le patate con uno schiacciapatate, una forchetta o un mixer elettrico fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
5. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati

1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati

2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Seitan aglio e pepe

171 kcal ● 15g proteine ● 8g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
peperone verde
1/2 cucchiaio, tritata (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
5/8 spicchio(i) (2g)
seitan, in stile pollo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
seitan, in stile pollo
4 oz (113g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1/2 tazza (15g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
edamame, surgelato, sgusciato
4 cucchiaino (30g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
1 barbabietta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

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

Merluzzo alla cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
3 oz (85g)
condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
6 oz (170g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
pomodori
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

218 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



avocado

1/4 avocado (50g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (3mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

tonno in scatola

1/2 lattina (86g)

pomodori

2 cucchiaino, tritata (23g)

cipolla, tritato finemente

1/8 piccolo (9g)

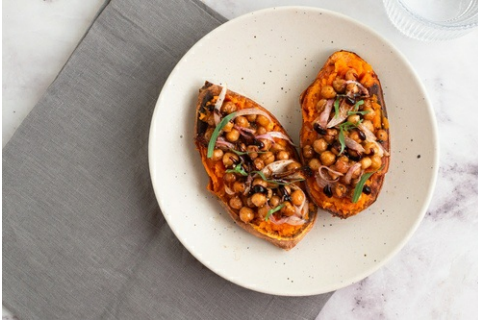
1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
 3. Servire.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Patata dolce ripiena di ceci

1/2 patata/e dolci - 244 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 patata/e dolci porzioni

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

Glassa balsamica

1/4 cucchiaio (4mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (112g)

patate dolci, tagliato a metà per il lungo

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

scalogni, tritato

1/4 spicchio/i (14g)

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. Arrostiti 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. Arrostiti 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.

Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/2 pizzico (0g)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaino (16g)

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

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal ● 11g proteine ● 4g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



pasta secca cruda

1 1/2 oz (43g)

tofu compatto

1/8 confezione (450 g) (57g)

broccoli surgelati

1/8 confezione (36g)

aglio

1/4 spicchio(i) (1g)

sale

1/8 pizzico (0g)

latte di mandorla non zuccherato

1 cucchiaio (15mL)

Basilico essiccato

2 pizzico, macinato (0g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di salmone e carciofi

210 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
3 oz (85g)
carciofi, in scatola
1/3 tazza di cuori (56g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
pomodori, tagliato a metà
1/3 tazza di pomodorini (50g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
6 oz (170g)
carciofi, in scatola
2/3 tazza di cuori (112g)
insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
pomodori, tagliato a metà
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna)
(434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-