

Dieta - Menù della dieta pescetariana ricca di proteine da 1300 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

1357 kcal ● 124g proteine (36%) ● 58g grassi (38%) ● 60g carboidrati (18%) ● 26g fibre (8%)

Colazione

165 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Uova con pomodoro e avocado

163 kcal

Pranzo

360 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 14g grassi



Piselli sugar snap al burro

107 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Snack

230 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Formiche sul tronco

184 kcal

Cena

330 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 18g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Insalata di tonno e avocado

218 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1335 kcal ● 131g proteine (39%) ● 49g grassi (33%) ● 70g carboidrati (21%) ● 22g fibre (7%)

Colazione

165 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Snack

230 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Formiche sul tronco
184 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

300 kcal, 29g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



Fagiolini
32 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Giorno 3

1286 kcal ● 133g proteine (41%) ● 43g grassi (30%) ● 74g carboidrati (23%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

165 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

310 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



Alette di seitan al teriyaki
4 oz di seitan- 297 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal

Giorno 4

1342 kcal ● 123g proteine (37%) ● 49g grassi (33%) ● 87g carboidrati (26%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano con burro di arachidi

109 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

385 kcal, 11g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



Panino con tofu speziato e pesto

1/2 panino(i)- 190 kcal



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal



Chips di tortilla

141 kcal

Cena

310 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan- 297 kcal



Fette di cetriolo

1/4 cetriolo- 15 kcal

Giorno 5

1319 kcal ● 120g proteine (36%) ● 35g grassi (24%) ● 104g carboidrati (32%) ● 27g fibre (8%)

Colazione

205 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Snack

170 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano con burro di arachidi

109 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

315 kcal, 15g proteine, 51g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



Spicchi di patata dolce

174 kcal



Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e)- 183 kcal

Giorno 6

1335 kcal ● 131g proteine (39%) ● 31g grassi (21%) ● 104g carboidrati (31%) ● 29g fibre (9%)

Colazione

230 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Albumi strapazzati
61 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

160 kcal, 18g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

315 kcal, 15g proteine, 51g carboidrati netti, 2g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro
316 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



Spicchi di patata dolce
174 kcal



Sbriciolato vegano
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal

Giorno 7

1255 kcal ● 116g proteine (37%) ● 60g grassi (43%) ● 48g carboidrati (15%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

230 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Albumi strapazzati
61 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

160 kcal, 18g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
115 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

265 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Panino al formaggio grigliato
1/2 panino(i)- 248 kcal

Cena

330 kcal, 15g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
- uova
7 grande (350g)
- burro
1/8 stecca (16g)
- albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
- formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
- kiwi
6 frutto (414g)
- uvetta
1 scatola mini (15 g) (14g)
- Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)
- fragole
1 tazza, intera (144g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/6 oz (6g)
- pepe nero
1 g (1g)
- basilico fresco
3 foglie (2g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
- paprika
2 pizzico (1g)

Altro

- insalata mista
3/4 tazza (23g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
18 tazza(e) (4252mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
6 cucchiaino (96g)
- hummus
6 cucchiaino (90g)
- tofu compatto
1/2 lbs (213g)
- briciole di burger vegetariano
2 1/2 tazza (250g)
- lenticchie crude
6 cucchiaino (72g)

Prodotti da forno

- pane
9 oz (256g)

Cereali e pasta

- seitan
1/2 lbs (227g)
- pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (61mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
3/4 cucchiaino (12g)

Snack

- tortilla chips
1 oz (28g)

- salsiccia vegana**
1 salsiccia (100g)
- Affettati vegetali**
12 fette (125g)
- salsa teriyaki**
4 cucchiaio (60mL)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
1 1/2 lattina (234g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori**
5/6 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (104g)
 - cipolla**
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)
 - piselli sugar snap surgelati**
2/3 tazza (96g)
 - sedano crudo**
5 gambo medio (19–20 cm) (200g)
 - Fagiolini verdi surgelati**
1 1/3 tazza (161g)
 - cetriolo**
1 1/2 cetriolo (21 cm) (428g)
 - patate dolci**
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
 - pomodori schiacciati in scatola**
1/2 lattina (203g)
 - concentrato di pomodoro**
1/2 cucchiaio (8g)
 - carote**
1/2 medio (31g)
 - aglio**
1/2 spicchio(i) (2g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pomodori
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
basilico fresco, tritato
1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale
3 pizzico (1g)
uova
3 grande (150g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
pomodori
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)
basilico fresco, tritato
3 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo
4 cucchiaino (61g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

albume d'uovo
1/2 tazza (122g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

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

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaino (45g)
cetriolo
4 cucchiaino, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
Affettati vegetali
12 fette (125g)
hummus
6 cucchiaino (90g)
cetriolo
1/2 tazza, fette (52g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino.
Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino con tofu speziato e pesto

1/2 panino(i) - 190 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane
1 fetta(e) (32g)
salsa pesto
3/4 cucchiaino (12g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
insalata mista
4 cucchiaino (8g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
tofu compatto
1 1/2 oz (43g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

fragole

1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di tortilla

141 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre

tortilla chips

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal ● 15g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1 oz (32g)
lenticchie crude
3 cucchiaio (36g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
acqua
1/4 tazza(e) (52mL)
paprika
1 pizzico (0g)
cumino macinato
1 pizzico (0g)
olio
1/6 cucchiaino (1mL)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
carote, tritato
1/4 medio (15g)
aglio, tritato finemente
1/4 spicchio(i) (1g)
cipolla, tagliato a dadini
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
lenticchie crude
6 cucchiaio (72g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
acqua
1/2 tazza(e) (104mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaio (8g)
carote, tritato
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/4 cetriolo porzioni

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane

1 fetta (32g)

burro

1/2 cucchiaino (7g)

formaggio a fette

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

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 imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Snack 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Kiwi

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



Per singolo pasto:

kiwi

1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi

2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

Formiche sul tronco

184 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta
1/2 scatola mini (15 g) (7g)
burro di arachidi
1 1/2 cucchiaino (24g)
sedano crudo, rifilato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

uvetta
1 scatola mini (15 g) (14g)
burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
sedano crudo, rifilato
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia i gambi di sedano a metà. Spalma con burro di arachidi. Cospargi con uvetta.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)
burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

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 3 pasti:

Pompelmo
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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)

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
1 bustina (74g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
2 bustina (148g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

Kiwi

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



Per singolo pasto:

kiwi
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Fagiolini

32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salsiccia vegana

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



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal ● 32g proteine ● 10g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
4 oz (113g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
1/2 lbs (227g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaio (60mL)

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

Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 1/4 tazza (125g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
2 1/2 tazza (250g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva 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.
-