

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 1700 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

1773 kcal ● 199g proteine (45%) ● 67g grassi (34%) ● 76g carboidrati (17%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

215 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

255 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 6g grassi



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza

1 torta in tazza- 195 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

475 kcal, 45g proteine, 42g carboidrati netti, 12g grassi



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



Lenticchie

87 kcal



Carote glassate al miele

85 kcal

Cena

495 kcal, 33g proteine, 9g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata semplice di sardine

265 kcal



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal

Giorno 2

1724 kcal ● 190g proteine (44%) ● 54g grassi (28%) ● 96g carboidrati (22%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

215 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

255 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 6g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza
1 torta in tazza- 195 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

475 kcal, 45g proteine, 42g carboidrati netti, 12g grassi



Seitan semplice
5 oz- 305 kcal



Lenticchie
87 kcal



Carote glassate al miele
85 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 22g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tofu cajun
157 kcal



Cavolfiore arrosto
173 kcal

Giorno 3

1685 kcal ● 164g proteine (39%) ● 68g grassi (36%) ● 82g carboidrati (19%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

215 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

255 kcal, 38g proteine, 10g carboidrati netti, 6g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza
1 torta in tazza- 195 kcal

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 25g grassi



Panino al formaggio con funghi
323 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

445 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 22g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tofu cajun
157 kcal



Cavolfiore arrosto
173 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

1745 kcal ● 152g proteine (35%) ● 76g grassi (39%) ● 97g carboidrati (22%) ● 18g fibre (4%)

Colazione

245 kcal, 10g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 40g carboidrati netti, 2g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
165 kcal

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 25g grassi



Panino al formaggio con funghi
323 kcal



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

505 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 35g grassi



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
6 oz- 402 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

1722 kcal ● 150g proteine (35%) ● 45g grassi (24%) ● 161g carboidrati (37%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

245 kcal, 10g proteine, 22g carboidrati netti, 12g grassi



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 40g carboidrati netti, 2g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Bretzel
165 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

425 kcal, 23g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata di pomodoro e cetriolo
141 kcal



Chik'n tenders croccanti
5 tender/i- 286 kcal

Cena

495 kcal, 32g proteine, 56g carboidrati netti, 12g grassi



Saltato in padella con Chik'n
427 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 6

1668 kcal ● 153g proteine (37%) ● 53g grassi (28%) ● 118g carboidrati (28%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

155 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



More
1/2 tazza(e)- 35 kcal



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
2 mini muffin- 122 kcal

Snack

170 kcal, 22g proteine, 16g carboidrati netti, 1g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
69 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

495 kcal, 18g proteine, 43g carboidrati netti, 26g grassi



Wrap di spinaci e formaggio di capra
1 wrap(i)- 427 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

520 kcal, 31g proteine, 53g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata di ceci facile
234 kcal



Philly cheesesteak con seitan
1/2 panino/i- 285 kcal

Giorno 7

1668 kcal ● 153g proteine (37%) ● 53g grassi (28%) ● 118g carboidrati (28%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

155 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 9g grassi



More

1/2 tazza(e)- 35 kcal



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

2 mini muffin- 122 kcal

Snack

170 kcal, 22g proteine, 16g carboidrati netti, 1g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

69 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

495 kcal, 18g proteine, 43g carboidrati netti, 26g grassi



Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i)- 427 kcal



Insalata mista semplice

68 kcal

Cena

520 kcal, 31g proteine, 53g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal



Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i- 285 kcal

Altro

- insalata mista
6 tazza (180g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- polvere proteica al cioccolato
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)
- dolcificante senza calorie
2 cucchiaino (21g)
- strisce vegane tipo pollo
1/4 lbs (106g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
5 pezzi (128g)
- peperoni rossi arrostiti
4 cucchiaino, a dadini (56g)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
1 lattina (92g)
- salmone
6 oz (170g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- lenticchie crude
9 1/4 cucchiaino (112g)
- tofu compatto
10 oz (284g)
- salsa di soia (tamari)
1 1/4 cucchiaino (19mL)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)
- barretta di granola grande
2 barretta (74g)
- pretzel duri salati
3 oz (85g)

Verdure e prodotti vegetali

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
1 1/2 gallone (6029mL)

Cereali e pasta

- seitan
13 oz (369g)
- riso integrale
1/4 tazza (53g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (57mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (22mL)
- condimento per insalata
1/4 lbs (97mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 g (2g)
- condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
- timo, essiccato
1/8 oz (4g)
- pepe nero
3/4 pizzico (0g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 cucchiaino (5g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 3/4 tazza (396g)
- uova
7 grande (350g)
- formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)
- formaggio di capra
6 cucchiaino (84g)

- sedano crudo**
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- carote**
5 medio (302g)
- cavolfiore**
1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)
- funghi**
1 tazza, tritata (70g)
- broccoli surgelati**
1 1/2 tazza (137g)
- peperone**
3/4 grande (126g)
- pomodori**
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (438g)
- cetriolo**
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
- cipolla rossa**
1/2 piccolo (35g)
- ketchup**
1 1/4 cucchiaio (21g)
- spinaci freschi**
2 tazza(e) (60g)
- cipolla**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (63g)
- prezzemolo fresco**
3 rametti (3g)

- yogurt greco scremato, naturale**
2 cucchiaio (35g)
- formaggio**
2 oz (56g)

Dolci

- miele**
2 oz (60g)
- cacao in polvere**
2 1/3 cucchiaio (13g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
1/2 cucchiaio (8mL)
- limone**
1/4 grande (21g)
- more**
1 tazza (144g)
- clementine**
2 frutto (148g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)**
1/2 cucchiaio (8g)
- pane**
4 fetta(e) (128g)
- tortillas di farina**
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
1 cucchiaio (1mL)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
 2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
 3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
 4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

more
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 2 pasti:

more
1 tazza (144g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

2 mini muffin - 122 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 cucchiaino (5mL)
uova
1 grande (50g)
formaggio di capra
3 cucchiaino (14g)
pomodori, tritato
1 fetta/e sottili/piccole (15g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)
formaggio di capra
2 cucchiaino (28g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
 2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
 3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
 4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
 5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
10 oz (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
 2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.
-

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

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.

Carote glassate al miele

85 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
4 pizzico (2g)
carote
4 oz (113g)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
miele
1/4 cucchiaino (5g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaino (5g)
carote
1/2 lbs (227g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
miele
1/2 cucchiaino (11g)
sale
1 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Se si usano carote intere, tagliarle a bastoncini delle dimensioni delle baby carrots.
2. In una padella ampia a fuoco medio-alto unire acqua, carote, burro, sale e miele. Cuocere coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
3. Scoprire e continuare la cottura, mescolando frequentemente per un paio di minuti fino a quando il liquido assume una consistenza sciropposa.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Panino al formaggio con funghi

323 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

funghi
1/2 tazza, tritata (35g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)
pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

funghi
1 tazza, tritata (70g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
timo, essiccato
2 cucchiaino, macinato (3g)
pane
4 fetta(e) (128g)
formaggio a fette
2 fetta (20 g ciasc.) (42g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pomodoro e cetriolo

141 kcal ● 3g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

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

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 piccolo (35g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Chik'n tenders croccanti

5 tender/i - 286 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

5 pezzi (128g)

ketchup

1 1/4 cucchiaino (21g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servi con ketchup.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
pomodori
4 pomodorini (68g)
formaggio
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
peperoni rossi arrostiti
2 cucchiaio, a dadini (28g)
formaggio di capra, sbriciolato
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
pomodori
8 pomodorini (136g)
formaggio
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
peperoni rossi arrostiti
4 cucchiaio, a dadini (56g)
formaggio di capra, sbriciolato
4 cucchiaio (56g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

3/4 tazza (170g)

miele

1 cucchiaio (21g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Torta proteica al cioccolato in tazza

1 torta in tazza - 195 kcal ● 31g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica al cioccolato

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

lievito in polvere (baking powder)

4 pizzico (3g)

cacao in polvere

2 cucchiaino (4g)

uova

1 grande (50g)

acqua

2 cucchiaino (10mL)

dolcificante senza calorie

2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

polvere proteica al cioccolato

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

lievito in polvere (baking powder)

1/2 cucchiaio (8g)

cacao in polvere

2 cucchiaio (11g)

uova

3 grande (150g)

acqua

6 cucchiaino (30mL)

dolcificante senza calorie

2 cucchiaio (21g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Bretzel

165 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

clementine
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Frullato proteico doppio cioccolato

69 kcal ● 14g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
cacao in polvere
4 pizzico (1g)
yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)
polvere proteica al cioccolato
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice di sardine

265 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sardine in scatola in olio, scolato

1 lattina (92g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

sale

1/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

1/3 tazza (64g)

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.

Tofu cajun

157 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun

4 pizzico (1g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

5 oz (142g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

10 oz (284g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Cavolfiore arrosto

173 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

timo, essiccato

3 pizzico, foglie (0g)

cavolfiore, tagliato a cimette

3/4 testa piccola (Ø 10 cm) (199g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

timo, essiccato

1/4 cucchiaino, foglie (1g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1 1/2 testa piccola (Ø 10 cm) (398g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

pepe nero

3/4 pizzico (0g)

sale

3/4 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 1/2 tazza (137g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 28g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

timo, essiccato

2 pizzico, foglie (0g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

limone, tagliato a spicchi

1/4 grande (21g)

salmone, con pelle

6 oz (170g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Saltato in padella con Chik'n

427 kcal ● 31g proteine ● 7g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre

**riso integrale**

1/4 tazza (53g)

acqua

1/2 tazza(e) (133mL)

salsa di soia (tamari)

1 1/4 cucchiaino (19mL)

strisce vegane tipo pollo

1/4 lbs (106g)

carote, tagliato a strisce sottili

1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)

peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili

3/4 medio (89g)

1. Preparare riso e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione (regolare la quantità d'acqua se necessario) e mettere da parte.
2. Nel frattempo, aggiungere carote, strisce di peperone e una piccola spruzzata d'acqua in una padella a fuoco medio. Cuocere, mescolando frequentemente, fino a quando le verdure iniziano a scaldarsi a vapore e si ammorbidiscono. Aggiungere le strisce di Chik'n e cuocere fino a quando sono completamente cotte (controllare le istruzioni sulla confezione per dettagli aggiuntivi).
3. Aggiungere il riso integrale e la salsa di soia nella padella e unire. Scaldare per un paio di minuti e servire.

Insalata mista semplice

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

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

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

Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i - 285 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 28g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1/2 panino/i (43g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
formaggio
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
cipolla, tritato
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
peperone, affettato
1/4 piccolo (19g)
seitan, tagliato a strisce
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, affettato
1/2 piccolo (37g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-