

# Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 1800 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

1729 kcal ● 162g proteine (37%) ● 70g grassi (36%) ● 91g carboidrati (21%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

235 kcal, 12g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



#### Waffle e yogurt greco

2 waffle(i)- 237 kcal

### Pranzo

480 kcal, 31g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi



#### Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i)- 370 kcal



#### Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal

### Snack

230 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



#### Semi di girasole

180 kcal



#### Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

### Cena

455 kcal, 37g proteine, 21g carboidrati netti, 23g grassi



#### Insalata di tonno e avocado

218 kcal



#### Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 2

1861 kcal ● 169g proteine (36%) ● 90g grassi (43%) ● 69g carboidrati (15%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

235 kcal, 12g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



**Waffle e yogurt greco**  
2 waffle(i)- 237 kcal

### Snack

230 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 15g grassi



**Semi di girasole**  
180 kcal



**Fragole**  
1 tazza(e)- 52 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

500 kcal, 34g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Insalata di salmone e carciofi**  
315 kcal

### Cena

565 kcal, 42g proteine, 9g carboidrati netti, 37g grassi



**Piselli mangiatutto**  
82 kcal



**Salmone al forno con pecan e pesto**  
6 oz- 484 kcal

## Giorno 3

1763 kcal ● 184g proteine (42%) ● 49g grassi (25%) ● 124g carboidrati (28%) ● 22g fibre (5%)

### Colazione

305 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
171 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal

### Snack

210 kcal, 11g proteine, 36g carboidrati netti, 2g grassi



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



**Bretzel**  
147 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

500 kcal, 34g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi



**Semi di zucca**  
183 kcal



**Insalata di salmone e carciofi**  
315 kcal

### Cena

425 kcal, 38g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi



**Merluzzo alla cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Miscela di riso aromatizzata**  
143 kcal



**Mais**  
92 kcal

## Giorno 4

1846 kcal ● 188g proteine (41%) ● 34g grassi (17%) ● 167g carboidrati (36%) ● 29g fibre (6%)

### Colazione

305 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
171 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal

### Snack

210 kcal, 11g proteine, 36g carboidrati netti, 2g grassi



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



**Bretzel**  
147 kcal

### Pranzo

580 kcal, 37g proteine, 60g carboidrati netti, 14g grassi



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
2 lattina(e)- 494 kcal



**Uva**  
87 kcal

### Cena

425 kcal, 38g proteine, 48g carboidrati netti, 7g grassi



**Merluzzo alla cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Miscela di riso aromatizzata**  
143 kcal



**Mais**  
92 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

---

## Giorno 5

1805 kcal ● 179g proteine (40%) ● 59g grassi (30%) ● 114g carboidrati (25%) ● 25g fibre (5%)

### Colazione

305 kcal, 30g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
171 kcal



**Spinaci saltati semplici**  
50 kcal

### Snack

265 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Ricotta e miele**  
1/2 tazza(e)- 125 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal

### Pranzo

450 kcal, 25g proteine, 38g carboidrati netti, 20g grassi



**Miscela di riso aromatizzata**  
143 kcal



**Salmone miele e dijon**  
3 oz- 201 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
107 kcal

### Cena

460 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 21g grassi



**Lenticchie**  
116 kcal



**Salmone al chili e lime**  
4 oz- 237 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

---

## Giorno 6

1801 kcal ● 159g proteine (35%) ● 38g grassi (19%) ● 170g carboidrati (38%) ● 36g fibre (8%)

### Colazione

265 kcal, 10g proteine, 48g carboidrati netti, 3g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Yogurt magro**  
1 vasetto(i)- 181 kcal

### Snack

265 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Ricotta e miele**  
1/2 tazza(e)- 125 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal

### Pranzo

485 kcal, 25g proteine, 66g carboidrati netti, 6g grassi



**Piselli**  
212 kcal



**Burger vegetale**  
1 burger- 275 kcal

### Cena

460 kcal, 33g proteine, 27g carboidrati netti, 21g grassi



**Lenticchie**  
116 kcal



**Salmone al chili e lime**  
4 oz- 237 kcal



**Carote arrosto**  
2 carota(e)- 106 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 7

1801 kcal ● 159g proteine (35%) ● 39g grassi (19%) ● 168g carboidrati (37%) ● 36g fibre (8%)

### Colazione

265 kcal, 10g proteine, 48g carboidrati netti, 3g grassi



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal



**Yogurt magro**  
1 vasetto(i)- 181 kcal

### Snack

265 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 7g grassi



**Ricotta e miele**  
1/2 tazza(e)- 125 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal

### Pranzo

485 kcal, 25g proteine, 66g carboidrati netti, 6g grassi



**Piselli**  
212 kcal



**Burger vegetale**  
1 burger- 275 kcal

### Cena

460 kcal, 33g proteine, 26g carboidrati netti, 21g grassi



**Lenticchie**  
87 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**  
171 kcal



**Salmone cotto lentamente con limone e timo**  
3 oz- 201 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1/2 avocado (101g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- fragole  
2 tazza, intera (288g)
- arancia  
5 arancia (770g)
- uva  
1 1/2 tazza (138g)
- lime  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
- limone  
1/8 grande (11g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/8 oz (4g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- condimento Cajun  
4 cucchiaino (9g)
- peperoncino in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- cumino macinato  
4 pizzico (1g)
- dijon  
1/2 cucchiaino (8g)
- timo, essiccato  
1 pizzico, foglie (0g)

## Altro

- insalata mista  
1 1/2 confezione (155 g) (237g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
1 contenitore (170g)
- ceci arrostiti  
3/4 tazza (85g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 lattina (172g)
- salmone  
1 1/4 lbs (567g)

## Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati  
2 cucchiaino (17g)
- noci miste  
2 cucchiaino (17g)
- semi di girasole  
2 oz (57g)
- noci pecan  
1 cucchiaino, tritato (7g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Prodotti da forno

- waffle surgelati  
4 waffles (140g)
- pane  
2 fetta (64g)
- panini per hamburger  
2 panino(i) (102g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale  
1/2 tazza (140g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/4 lbs (579g)
- uova  
3 grande (150g)
- albume d'uovo  
12 grande (396g)
- burro  
2 cucchiaino (9g)
- yogurt magro aromatizzato  
2 contenitore (170 g) (340g)

## Bevande

- polvere proteica  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua  
23 tazza(e) (5411mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
1 1/2 cucchiaino (24g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)  
2 lattina (~540 g) (1052g)

salmone in scatola  
1/2 lbs (255g)

merluzzo, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Verdure e prodotti vegetali

pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (171g)

cipolla  
1/4 piccolo (18g)

piselli sugar snap surgelati  
2 tazza (288g)

carciofi, in scatola  
1 tazza di cuori (168g)

spinaci freschi  
8 1/4 tazza(e) (248g)

aglio  
1 spicchio (3g)

chicchi di mais surgelati  
1 1/3 tazza (181g)

carote  
4 grande (288g)

piselli surgelati  
4 tazza (536g)

ketchup  
2 cucchiaino (34g)

edamame, surgelato, sgusciato  
1/2 tazza (59g)

Barbabietole precotte (in scatola o  
refrigerate)  
2 barbabietta(e) (100g)

## Grassi e oli

vinaigrette balsamica  
1/2 tazza (105mL)

olio d'oliva  
1/2 oz (14mL)

olio  
3/4 oz (22mL)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

miscela di riso aromatizzato  
3/4 sacca (~160 g) (119g)

## Dolci

miele  
2 oz (61g)

## Snack

pretzel duri salati  
2 2/3 oz (76g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

lenticchie crude  
1/2 tazza (88g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Waffle e yogurt greco

2 waffle(i) - 237 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### waffle surgelati

2 waffles (70g)

#### yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaino (70g)

Per tutti i 2 pasti:

#### waffle surgelati

4 waffles (140g)

#### yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.  
Spalma yogurt greco sopra i waffle.  
Opzionalmente puoi tagliare il waffle a metà e preparare un sandwich di waffle e yogurt greco. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### arancia

1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

#### arancia

3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Strapazzata di albumi con spinaci

171 kcal ● 27g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
3/4 tazza(e) (23g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
3 cucchiaio (42g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**albume d'uovo**  
4 grande (132g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

**spinaci freschi**  
2 1/4 tazza(e) (68g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1/2 tazza (127g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**albume d'uovo**  
12 grande (396g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)

1. Sbatti gli albumi, i fiocchi di latte e i condimenti (aggiungi gli altri che preferisci).
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto di albumi nella padella e aggiungi rapidamente gli spinaci.
4. Sbatti gli albumi e gli spinaci insieme, mescolando frequentemente fino a quando gli albumi sono opachi e cotti.
5. Servi.

## Spinaci saltati semplici

50 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
1/4 spicchio (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**spinaci freschi**  
6 tazza(e) (180g)  
**aglio, tagliato a dadini**  
3/4 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
  2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
  3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
  4. Servire.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt magro aromatizzato**  
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt magro aromatizzato**  
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaino (3mL)

**avocado**

1/4 avocado (50g)

**pane**

2 fetta (64g)

**tonno in scatola, scolato**

1/2 lattina (86g)

**cipolla, tritato finemente**

1/8 piccolo (9g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**noci miste**

2 cucchiaio (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**

4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata di salmone e carciofi

315 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 15g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**salmone in scatola**  
1/4 lbs (128g)  
**carciofi, in scatola**  
1/2 tazza di cuori (84g)  
**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**vinaigrette balsamica**  
3 cucchiaino (45mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone in scatola**  
1/2 lbs (255g)  
**carciofi, in scatola**  
1 tazza di cuori (168g)  
**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**vinaigrette balsamica**  
6 cucchiaino (90mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1 tazza di pomodorini (149g)

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

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Uva

87 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



**uva**  
1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Miscela di riso aromatizzata

143 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



**miscela di riso aromatizzato**  
1/4 sacca (~160 g) (40g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Salmone miele e dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**salmone**  
1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (85g)  
**dijon**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**miele**  
1/4 cucchiaino (5g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**aglio, tritato**  
1/4 spicchio (1g)

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

### 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.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Piselli

212 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**piselli surgelati**  
2 tazza (268g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli surgelati**  
4 tazza (536g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Burger vegetale

1 burger - 275 kcal ● 11g proteine ● 5g grassi ● 41g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**panini per hamburger**  
1 panino(i) (51g)  
**ketchup**  
1 cucchiaio (17g)  
**insalata mista**  
1 oz (28g)  
**hamburger vegetariano**  
1 polpetta (71g)

Per tutti i 2 pasti:

**panini per hamburger**  
2 panino(i) (102g)  
**ketchup**  
2 cucchiaio (34g)  
**insalata mista**  
2 oz (57g)  
**hamburger vegetariano**  
2 polpetta (142g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Fragole

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



Per singolo pasto:

**fragole**  
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

**fragole**  
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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

147 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**

1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**

2 2/3 oz (76g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 tazza (113g)

**miele**

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1 1/2 tazza (339g)

**miele**

2 cucchiaio (42g)

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

### Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ceci arrostiti**

4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**ceci arrostiti**

3/4 tazza (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

### Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

**anacardi tostati**  
2 cucchiaino (17g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Piselli mangiatutto

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



**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### Salmone al forno con pecan e pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

**salmone**  
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)  
**noci pecan**  
1 cucchiaio, tritato (7g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cucchiaio (24g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta forno.
  2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone. Poi ricopri il filetto con le noci pecan tritate.
  3. Posiziona il salmone con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Merluzzo alla cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**merluzzo, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**condimento Cajun**  
4 cucchiaino (9g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
  2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscaldi 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.
- 

### Miscela di riso aromatizzata

143 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di riso aromatizzato**  
1/4 sacca (~160 g) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di riso aromatizzato**  
1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**chicchi di mais surgelati**  
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**chicchi di mais surgelati**  
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### 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, sciacquate**  
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 1/3 tazza(e) (316mL)  
**sale**  
2/3 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
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.

### Salmone al chili e lime

4 oz - 237 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 0g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
4 oz (113g)  
**peperoncino in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**lime, affettato**  
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
1/2 lbs (227g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**lime, affettato**  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Disponi abbastanza fette di lime sulla carta da forno da creare un letto per il salmone. Metti il salmone con la pelle rivolta verso il basso sopra le fette di lime.
3. Spremi un po' di succo di lime sul salmone e strofina con chili in polvere, cumino e un po' di sale. Metti le fettine di lime rimanenti sopra.
4. Cuoci per 12-15 minuti finché il salmone non si sfalda facilmente con una forchetta. Spremi altro succo di lime sopra e servi.

### Carote arrosto

2 carota(e) - 106 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**carote, affettato**  
2 grande (144g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Lenticchie

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



**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
2 cucchiaino (24g)

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.

### Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



**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.

### Salmone cotto lentamente con limone e timo

3 oz - 201 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**timo, essiccato**

1 pizzico, foglie (0g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**limone, tagliato a spicchi**

1/8 grande (11g)

**salmone, con pelle**

3 oz (85g)

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.

## 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.