

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 1900 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 1856 kcal ● 170g proteine (37%) ● 68g grassi (33%) ● 101g carboidrati (22%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 12g proteine, 21g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole

1/2 panino(i)- 191 kcal



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

255 kcal, 12g proteine, 31g carboidrati netti, 6g grassi



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal



Uva

77 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

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



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Insalata semplice di sardine

265 kcal

Cena

485 kcal, 29g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata di ceci al curry

483 kcal

Giorno 2

1886 kcal ● 168g proteine (36%) ● 52g grassi (25%) ● 141g carboidrati (30%) ● 46g fibre (10%)

Colazione

245 kcal, 12g proteine, 21g carboidrati netti, 10g grassi



Panino con uova e guacamole
1/2 panino(i)- 191 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

255 kcal, 12g proteine, 31g carboidrati netti, 6g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Uva
77 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

525 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 19g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

Cena

485 kcal, 29g proteine, 37g carboidrati netti, 16g grassi



Insalata di ceci al curry
483 kcal

Giorno 3

1878 kcal ● 212g proteine (45%) ● 50g grassi (24%) ● 115g carboidrati (25%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

235 kcal, 10g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

170 kcal, 11g proteine, 11g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

525 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 19g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 1/2 lattina(e)- 371 kcal

Cena

565 kcal, 76g proteine, 24g carboidrati netti, 14g grassi



Verdure miste
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal



Tilapia cajun
12 oz- 396 kcal

Giorno 4

1927 kcal ● 192g proteine (40%) ● 72g grassi (34%) ● 91g carboidrati (19%) ● 36g fibre (8%)

Colazione

235 kcal, 10g proteine, 30g carboidrati netti, 7g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e)- 165 kcal

Snack

170 kcal, 11g proteine, 11g carboidrati netti, 9g grassi



Sedano con burro di arachidi

109 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

535 kcal, 38g proteine, 15g carboidrati netti, 28g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal



More

1 1/3 tazza(e)- 93 kcal

Cena

605 kcal, 49g proteine, 33g carboidrati netti, 27g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



Kefir

150 kcal

Giorno 5

1926 kcal ● 174g proteine (36%) ● 74g grassi (35%) ● 112g carboidrati (23%) ● 28g fibre (6%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 35g carboidrati netti, 3g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua

163 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

480 kcal, 31g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Carote glassate al miele

85 kcal



Purè di patate dolci con burro

125 kcal

Cena

595 kcal, 36g proteine, 20g carboidrati netti, 38g grassi



Arachidi tostate

1/3 tazza(e)- 288 kcal



Insalata di gamberi allo zenzero e pompelmo

307 kcal

Giorno 6

1960 kcal ● 169g proteine (34%) ● 86g grassi (39%) ● 103g carboidrati (21%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 35g carboidrati netti, 3g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
163 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 32g carboidrati netti, 29g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio
1 panino(i)- 408 kcal



Anacardi tostiti
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Cena

595 kcal, 36g proteine, 20g carboidrati netti, 38g grassi



Arachidi tostate
1/3 tazza(e)- 288 kcal



Insalata di gamberi allo zenzero e pompelmo
307 kcal

Giorno 7

1950 kcal ● 169g proteine (35%) ● 84g grassi (39%) ● 106g carboidrati (22%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal

Snack

225 kcal, 11g proteine, 35g carboidrati netti, 3g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
163 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 32g carboidrati netti, 29g grassi



Panino con funghi, rosmarino e formaggio
1 panino(i)- 408 kcal



Anacardi tostiti
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Cena

585 kcal, 36g proteine, 22g carboidrati netti, 36g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Salmone con salsa all'avocado
6 oz- 479 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
7 grande (350g)
- burro
3 1/2 cucchiaino (16g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 3/4 tazza (396g)
- yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
- kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)
- formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (47mL)

Altro

- guacamole, confezionata
2 cucchiaino (31g)
- insalata mista
1 1/6 confezione (155 g) (183g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- pompelmo rosa/rosso
1 pompelmo (Ø 9,5 cm) (246g)

Prodotti da forno

- pane
3/4 lbs (352g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole
2 tazza, intera (288g)
- uva
2 2/3 tazza (245g)
- succo di limone
1/4 tazza (53mL)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- avocado
1 3/4 avocado (352g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
3 cucchiaino (36g)
- anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)
- latte di cocco in lattina
1/8 lattina (27mL)

Verdure e prodotti vegetali

- sedano crudo
1/4 mazzo (131g)
- verdure miste surgelate
1 3/4 tazza (236g)
- peperone
1 grande (164g)
- cipolla
1/2 piccolo (31g)
- pomodori
3 cucchiaino, tritata (34g)
- carote
4 oz (113g)
- patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
- spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
- funghi
3 oz (85g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)
- arachidi tostate
1 tazza (146g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
1 lattina (92g)
- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
- tonno in scatola
1 3/4 lattina (301g)
- gamberi crudi
1/2 lbs (227g)

succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)

more
1 1/3 tazza (192g)

Dolci

miele
2 oz (54g)

zucchero
2 1/4 cucchiaio (29g)

Bevande

polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

acqua
27 3/4 tazza(e) (6581mL)

Spezie ed erbe aromatiche

curry in polvere
1/2 cucchiaio (3g)

condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)

sale
1 g (1g)

pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)

cannella
3/4 cucchiaio (6g)

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)

curcuma, macinata
1 cucchiaino (3g)

zenzero in polvere
1 cucchiaino (2g)

rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)

basilico fresco
1 cucchiaio di foglie intere (2g)

salmone
6 oz (170g)

Zuppe, salse e sughi

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
3 lattina (~540 g) (1578g)

Cereali per la colazione

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)

avena rapida (quick oats)
1 tazza (90g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

guacamole, confezionata

1 cucchiaio (15g)

pane

1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

2 grande (100g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

guacamole, confezionata

2 cucchiaio (31g)

pane

2 fetta(e) (64g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 coprile 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.

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei
aromatizzati**
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
 2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
 2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e 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 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.



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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 371 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 35g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 1/2 lattina (~540 g) (789g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

3 lattina (~540 g) (1578g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arachidi tostate

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

Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaino, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

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.

More

1 1/3 tazza(e) - 93 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

more

1 1/3 tazza (192g)

1. Sciacqua le more e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Carote glassate al miele

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



burro

4 pizzico (2g)

carote

4 oz (113g)

acqua

1/8 tazza(e) (20mL)

miele

1/4 cucchiaio (5g)

sale

1/2 pizzico (0g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

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.

Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
burro
1 cucchiaino (5g)

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, aggiungi il burro e servi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
formaggio
1/2 tazza, grattugiata (57g)
funghi
1 1/2 oz (43g)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
formaggio
1 tazza, grattugiata (113g)
funghi
3 oz (85g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
insalata mista
1 tazza (30g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Uva

77 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 1/3 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
2 2/3 tazza (245g)

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 cucchiaio (16g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

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

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Semplice avena alla cannella con acqua

163 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)

6 cucchiaio (30g)

zucchero

3/4 cucchiaio (10g)

cannella

1/4 cucchiaio (2g)

acqua

1/2 tazza(e) (133mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)

1 tazza (90g)

zucchero

2 1/4 cucchiaio (29g)

cannella

3/4 cucchiaio (6g)

acqua

1 2/3 tazza(e) (400mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
 2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di ceci al curry

483 kcal ● 29g proteine ● 16g grassi ● 37g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

3 cucchiaio (53g)

curry in polvere

1/4 cucchiaio (2g)

semi di girasole

1 1/2 cucchiaio (18g)

insalata mista

1 1/2 oz (43g)

succo di limone, diviso

1 1/2 cucchiaio (23mL)

sedano crudo, affettato

1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm)
(26g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

3/4 lattina/e (336g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

curry in polvere

1/2 cucchiaio (3g)

semi di girasole

3 cucchiaio (36g)

insalata mista

3 oz (85g)

succo di limone, diviso

3 cucchiaio (45mL)

sedano crudo, affettato

3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1 1/2 lattina/e (672g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

1 3/4 tazza (236g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tilapia cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

condimento Cajun

1/2 cucchiaino (3g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

tilapia cruda

3/4 lbs (336g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

1/2 avocado (101g)

succo di lime

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 pizzico (0g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

peperone

1 grande (164g)

cipolla

1/4 piccolo (18g)

tonno in scatola, scolato

1 lattina (172g)

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.

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 288 kcal ● 11g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
5 cucchiaio (46g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
10 cucchiaio (91g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di gamberi allo zenzero e pompelmo

307 kcal ● 25g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aglio
1/2 spicchio (2g)
pompelmo rosa/rosso
1/2 pompelmo (Ø 9,5 cm) (123g)
spinaci freschi
1 1/2 tazza(e) (45g)
curcuma, macinata
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filetto intestinale
4 oz (113g)
olio, diviso
1 cucchiaino (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio
1 spicchio (3g)
pompelmo rosa/rosso
1 pompelmo (Ø 9,5 cm) (246g)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
curcuma, macinata
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
1 cucchiaino (2g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del filetto intestinale
1/2 lbs (227g)
olio, diviso
2 cucchiaino (30mL)

1. Condire i gamberi con lo zenzero e la curcuma.\r\nScaldare metà dell'olio in una padella a fuoco medio-alto.\r\nAggiungere i gamberi e cuocere fino a quando sono completamente opachi e rosa, circa 2-3 minuti per lato. Mettere da parte.\r\n"Supremare" un pompelmo eliminando la buccia e tagliando lungo entrambi i lati di ogni membrana per ottenere i segmenti e rimuovere la polpa.\r\nUna volta rimossa la polpa, spremere del succo dalla membrana in una piccola ciotola e scartare la membrana.\r\nAggiungere al succo di pompelmo il restante olio, l'aceto balsamico, l'aglio e sale/pepe a piacere. Mescolare e mettere da parte.\r\nComporre l'insalata disponendo i segmenti di pompelmo e i gamberi su un letto di spinaci freschi e condire con la miscela di succo di pompelmo.\r\nServire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



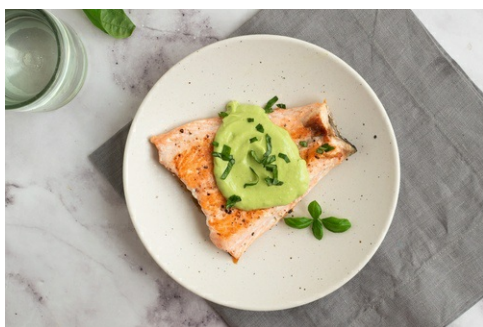
Dà 1 mela(e) porzioni

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salmone con salsa all'avocado

6 oz - 479 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 6 oz porzioni

avocado

1/8 avocado (25g)

salmone

6 oz (170g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

latte di cocco in lattina

1/8 lattina (28mL)

aglio

1/4 spicchio(i) (1g)

succo di limone

1/4 cucchiaino (4mL)

basilico fresco

1 cucchiaino di foglie intere (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il salmone e cuocere per circa 6-8 minuti con la pelle verso il basso o fino a completa cottura. Nel frattempo, in un frullatore, unire avocado, latte di cocco, aglio, succo di limone e basilico. Frullare fino a ottenere una salsa verde omogenea. Impiattare il salmone e versare la salsa sopra. Servire.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)

acqua

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)

acqua

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-