

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 2000 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 1922 kcal ● 211g proteine (44%) ● 60g grassi (28%) ● 111g carboidrati (23%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

265 kcal, 12g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Snack

200 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

530 kcal, 37g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Panino con insalata di tonno
1/2 panino(i)- 248 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Cena

550 kcal, 61g proteine, 49g carboidrati netti, 9g grassi



Lenticchie
174 kcal



Gamberi e broccoli al miele e aglio
374 kcal

Giorno 2

1931 kcal ● 177g proteine (37%) ● 60g grassi (28%) ● 143g carboidrati (30%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

265 kcal, 12g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Snack

200 kcal, 16g proteine, 11g carboidrati netti, 10g grassi



Fette di cetriolo
1 cetriolo- 60 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

530 kcal, 37g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Panino con insalata di tonno
1/2 panino(i)- 248 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Cena

555 kcal, 27g proteine, 81g carboidrati netti, 9g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Pasta alla bolognese senza carne
443 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

2051 kcal ● 183g proteine (36%) ● 75g grassi (33%) ● 126g carboidrati (25%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

265 kcal, 12g proteine, 17g carboidrati netti, 13g grassi



Toast con avocado e uovo
1 fetta/e- 238 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Snack

230 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Pranzo

620 kcal, 38g proteine, 38g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Wrap con insalata di tonno
1 wrap(i)- 552 kcal

Cena

560 kcal, 38g proteine, 48g carboidrati netti, 17g grassi



Ciotola Southwest con gamberi e fagioli neri
369 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

1990 kcal ● 195g proteine (39%) ● 75g grassi (34%) ● 108g carboidrati (22%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

210 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

620 kcal, 38g proteine, 38g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Wrap con insalata di tonno
1 wrap(i)- 552 kcal

Snack

230 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Cena

550 kcal, 45g proteine, 29g carboidrati netti, 25g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
128 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

1994 kcal ● 183g proteine (37%) ● 56g grassi (25%) ● 158g carboidrati (32%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

580 kcal, 34g proteine, 72g carboidrati netti, 15g grassi



Chik'n nuggets
4 nuggets- 221 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Snack

230 kcal, 10g proteine, 20g carboidrati netti, 10g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Ceci arrosto
1/4 tazza- 138 kcal

Cena

595 kcal, 37g proteine, 44g carboidrati netti, 25g grassi



Mirtilli
1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di seitan
359 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

2006 kcal ● 185g proteine (37%) ● 54g grassi (24%) ● 170g carboidrati (34%) ● 26g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Snack

135 kcal, 4g proteine, 18g carboidrati netti, 4g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1/2 bagel(i)- 133 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

580 kcal, 34g proteine, 72g carboidrati netti, 15g grassi



Chik'n nuggets

4 nuggets- 221 kcal



Succo di frutta

1 tazza(e)- 115 kcal



Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

Cena

595 kcal, 37g proteine, 44g carboidrati netti, 25g grassi



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Insalata di seitan

359 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal

Giorno 7

2049 kcal ● 177g proteine (35%) ● 80g grassi (35%) ● 131g carboidrati (25%) ● 24g fibre (5%)

Colazione

315 kcal, 25g proteine, 33g carboidrati netti, 8g grassi



Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano- 7 kcal



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal

Snack

135 kcal, 4g proteine, 18g carboidrati netti, 4g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1/2 bagel(i)- 133 kcal

Pranzo

570 kcal, 25g proteine, 15g carboidrati netti, 44g grassi



Insalata di slaw con tofu alla Buffalo

570 kcal

Cena

650 kcal, 38g proteine, 61g carboidrati netti, 22g grassi



Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

7 oz di tofu- 373 kcal



Lenticchie

231 kcal



Broccoli

1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Bevande

- acqua
27 tazza(e) (6359mL)
- polvere proteica
25 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (791g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
2 1/2 g (2g)
- pepe nero
3 pizzico (0g)
- aneto secco
1 cucchiaio (3g)
- aceto di vino rosso
1 cucchiaio (15mL)
- peperoncino in polvere
1/3 cucchiaino (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
9 1/4 cucchiaio (112g)
- salsa di soia (tamari)
3 cucchiaio (45mL)
- briciole di burger vegetariano
3 oz (85g)
- fagioli neri
1/3 lattina/e (146g)
- tofu compatto
17 1/2 oz (496g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (45mL)
- maionese
1/4 tazza (68mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (53mL)
- condimento per insalata
10 1/4 cucchiaio (154mL)
- condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (4g)

Prodotti da forno

- pane
5 fetta (160g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
- bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale
1 1/2 tazza (420g)
- uova
7 grande (350g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
1 1/2 cucchiaio (22g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- succo di frutta
24 fl oz (720mL)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
- mirtilli
2 tazza (296g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
6 oz (170g)
- aceto di mele
2/3 cucchiaio (1mL)
- salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (46mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
2 oz (57g)
- riso integrale
1 3/4 cucchiaio (21g)
- farina 00
1/6 tazza(e) (21g)

- zenzero fresco**
1/3 oz (9g)
- sedano crudo**
1/4 mazzo (146g)
- cipolla rossa**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- cetriolo**
6 1/4 cetriolo (21 cm) (1881g)
- carote**
9 medio (549g)
- chicchi di mais surgelati**
2 3/4 cucchiaio (23g)
- pomodori**
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (413g)
- ketchup**
2 cucchiaio (34g)
- spinaci freschi**
4 tazza(e) (120g)
- broccoli surgelati**
1 1/2 tazza (137g)

Dolci

- miele**
2 cucchiaio (42g)
- agave**
1 cucchiaino (7g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi**
3/4 lbs (340g)
- tonno in scatola**
15 oz (425g)
- tilapia cruda**
6 oz (168g)

- seitan**
6 oz (170g)
- amido di mais**
1 1/2 cucchiaio (12g)

Altro

- insalata mista**
2 confezione (155 g) (280g)
- ceci arrostiti**
3/4 tazza (85g)
- nuggets vegani 'chik'n'**
8 nuggets (172g)
- barretta proteica (20 g di proteine)**
2 barretta (100g)
- lievito nutrizionale**
2 cucchiaino (3g)
- mix per insalata di cavolo**
1 1/2 tazza (135g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**
4 cucchiaio, a lamelle (27g)
 - semi di sesamo**
1/2 cucchiaio (5g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Toast con avocado e uovo

1 fetta/e - 238 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
uova
3 grande (150g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci l'uovo come preferisci.
2. Tosta il pane.
3. Copri con avocado maturo e usa una forchetta per schiacciarlo sul pane.
4. Aggiungi l'uovo cotto sopra l'avocado. Servi.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bastoncini di carota

3 carota(e) - 81 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

carote
3 medio (183g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
6 medio (366g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Servire.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con insalata di tonno

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
maionese
3/4 cucchiaino (11mL)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
tonno in scatola
2 1/2 oz (71g)
sedano crudo, tritato
1/4 gambo piccolo (12,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tonno in scatola
5 oz (142g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1 tazza (280g)
succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
aneto secco
2 cucchiaino (2g)
aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Wrap con insalata di tonno

1 wrap(i) - 552 kcal ● 37g proteine ● 29g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola
5 oz (142g)
maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola
10 oz (284g)
maionese
3 cucchiaino (45mL)
pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
sedano crudo, tritato
1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

1. Scola il tonno.
 2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
 3. Spalma il composto sulla tortilla e arrotola.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Chik'n nuggets

4 nuggets - 221 kcal ● 12g proteine ● 9g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
1 cucchiaio (17g)
nuggets vegani 'chik'n'
4 nuggets (86g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
2 cucchiaio (34g)
nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di slaw con tofu alla Buffalo

570 kcal ● 25g proteine ● 44g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



mix per insalata di cavolo

1 1/2 tazza (135g)

salsa Frank's Red Hot

3 cucchiaino (45mL)

condimento ranch

3 cucchiaino (45mL)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

pomodori, tagliato a metà

3 cucchiaino di pomodorini (28g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

1. Condisci i cubetti di tofu con sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella o in una piastra a fuoco medio. Aggiungi il tofu e cuoci per 4–6 minuti, girando di tanto in tanto, fino a quando non è dorato su tutti i lati. Togli dal fuoco, lascia raffreddare leggermente e mescola con la salsa piccante.
3. Servi il tofu sopra un letto di insalata di cavolo (coleslaw) e pomodorini. Irrora con salsa ranch e servi.
4. Suggerimento per il meal prep: conserva il tofu e la ranch separatamente dall'insalata di cavolo. Unisci tutto solo prima di servire per mantenere lo slaw fresco e croccante.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fette di cetriolo

1 cetriolo - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo

2 cetriolo (21 cm) (602g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1/2 bagel(i) - 133 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)
formaggio cremoso (cream cheese)
3/4 cucchiaio (11g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
formaggio cremoso (cream cheese)
1 1/2 cucchiaio (22g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
 2. Spalma il formaggio spalmabile.
 3. Buon appetito.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

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.

Gamberi e broccoli al miele e aglio

374 kcal ● 49g proteine ● 8g grassi ● 24g carboidrati ● 1g fibre



olio

1/2 cucchiaio (8mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaio (30mL)

broccoli

1/2 tazza, tritata (46g)

miele

2 cucchiaio (42g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del budello

1/2 lbs (227g)

aglio, tritato

4 pizzico (1g)

zenzero fresco, tritato

4 pizzico (1g)

1. Unisci gli ingredienti della marinata (aglio, zenzero, miele e salsa di soia). Dividi la marinata in due parti.
 2. Marina i gamberi con metà della salsa per 5-10 minuti (o fino a 24 ore). Quando i gamberi hanno terminato la marinatura, elimina la marinata.
 3. Metti i broccoli in una ciotola piccola e aggiungi un paio di cucchiai d'acqua. Cuocili al vapore nel microonde per un paio di minuti.
 4. Scalda una padella a fuoco alto e aggiungi l'olio, poi i gamberi. Cuoci i gamberi 1-2 minuti per lato finché non sono dorati.
 5. Aggiungi i broccoli e l'altra metà della salsa e mescola bene per amalgamare. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta alla bolognese senza carne

443 kcal ● 26g proteine ● 8g grassi ● 56g carboidrati ● 11g fibre



salsa per pasta
6 oz (170g)
briciole di burger vegetariano
3 oz (85g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
pasta secca cruda
2 oz (57g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione fino a cottura al dente. Scola e metti da parte.\r\nMentre la pasta cuoce, scalda l'olio in una padella o casseruola a fuoco medio.\r\nAggiungi la carne vegana e cuoci fino a quando è rosolata, o come indicato sulla confezione. Sminuzza eventuali grossi grumi con un cucchiaino se necessario.\r\nUnisci la salsa per pasta e porta a sobbollire.\r\nServi la salsa sulla pasta cotta.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Ciotola Southwest con gamberi e fagioli neri

369 kcal ● 34g proteine ● 5g grassi ● 35g carboidrati ● 12g fibre



aceto di mele
2/3 cucchiaino (0mL)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
olio
1/4 cucchiaino (3mL)
peperoncino in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
riso integrale
1 3/4 cucchiaino (21g)
chicchi di mais surgelati
2 2/3 cucchiaino (23g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
1/3 lattina/e (146g)
gamberi crudi, sgusciato e privato della vena
4 oz (113g)
pomodori, tritato
1/3 pomodoro roma (27g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi mais e fagioli neri mentre il riso è ancora caldo e metti da parte. Lascia raffreddare.
2. Scalda una padella a fuoco medio con metà dell'olio (riservando il resto). Aggiungi i gamberi e cuoci un paio di minuti per lato fino a quando saranno opachi e completamente cotti. Metti da parte.
3. In una piccola ciotola, mescola aceto di mele, succo di lime, l'olio rimanente, chili in polvere e un pizzico di sale.
4. Mescola il riso, i gamberi e i pomodori. Versa la salsa sopra e servi.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaino di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tilapia impanata alle mandorle

6 oz - 424 kcal ● 41g proteine ● 20g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 6 oz porzioni

mandorle
4 cucchiaio, a lamelle (27g)
tilapia cruda
6 oz (168g)
farina 00
1/6 tazza(e) (21g)
sale
1 pizzico (0g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

128 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)
insalata mista
1/2 confezione (155 g) (78g)
cetriolo, affettato
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
 2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli
1 tazza (148g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli
2 tazza (296g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaio (15mL)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
seitan, sbriciolato o affettato
3 oz (85g)
pomodori, tagliato a metà
6 pomodorini (102g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaino (70g)

succo di limone

1/4 cucchiaino (4mL)

aneto secco

4 pizzico (1g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (3mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu 'chik'n' al limone e zenzero

7 oz di tofu - 373 kcal ● 19g proteine ● 22g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 oz di tofu porzioni

amido di mais

1 1/2 cucchiaino (12g)

succo di limone

1 cucchiaino (15mL)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

semi di sesamo

1/2 cucchiaino (5g)

agave

1 cucchiaino (7g)

salsa di soia (tamari), diviso

1 cucchiaino (15mL)

aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

zenzero fresco, pelato e tritato

1 1/2 pollice (cubo 2,5 cm) (8g)

tofu compatto, tamponato

1/2 lbs (198g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strappa il tofu in pezzi delle dimensioni di un boccone e mettili in una ciotola capiente. Condisci con solo metà della salsa di soia e solo metà dell'olio. Cospargi un po' più della metà dell'amido di mais sul tofu e mescola finché il tofu non è completamente ricoperto.
3. Disponi il tofu su una teglia rivestita di carta forno e cuoci fino a renderlo croccante, circa 30-35 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa al limone e zenzero. Mescola succo di limone, sciroppo d'agave e la restante salsa di soia in una piccola ciotola. In una ciotola separata, mescola il restante amido di mais con una spruzzata di acqua fredda fino a ottenere un composto omogeneo. Metti entrambe le ciotole da parte.
5. Aggiungi il restante olio in una padella a fuoco medio e aggiungi zenzero e aglio. Cuoci finché non sono fragranti, 1 minuto.
6. Versa la salsa al limone e porta a sobbollire, poi aggiungi il composto di amido di mais. Fai sobbollire finché la salsa non si addensa, circa 1 minuto.
7. Aggiungi il tofu e i semi di sesamo alla salsa e mescola finché non sono ben ricoperti. Servi.

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
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.

Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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.