

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 2100 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 2146 kcal ● 193g proteine (36%) ● 66g grassi (28%) ● 153g carboidrati (29%) ● 42g fibre (8%)

Colazione

310 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Waffle confezionati

1 waffle(i)- 173 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 7g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uva

145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

645 kcal, 29g proteine, 93g carboidrati netti, 11g grassi



Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

646 kcal

Cena

580 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Cavolo collard all'aglio

239 kcal



Tilapia al grill

8 oz- 340 kcal

Giorno 2

2057 kcal ● 195g proteine (38%) ● 75g grassi (33%) ● 117g carboidrati (23%) ● 33g fibre (6%)

Colazione

310 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Waffle confezionati

1 waffle(i)- 173 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 7g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uva

145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

555 kcal, 31g proteine, 57g carboidrati netti, 20g grassi



Chik'n nuggets

9 nuggets- 496 kcal



Fette di cetriolo

1 cetriolo- 60 kcal

Cena

580 kcal, 56g proteine, 8g carboidrati netti, 30g grassi



Cavolo collard all'aglio

239 kcal



Tilapia al grill

8 oz- 340 kcal

Giorno 3

2142 kcal ● 211g proteine (39%) ● 77g grassi (32%) ● 120g carboidrati (22%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

310 kcal, 15g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Waffle confezionati

1 waffle(i)- 173 kcal

Snack

230 kcal, 8g proteine, 25g carboidrati netti, 7g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uva

145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

620 kcal, 37g proteine, 41g carboidrati netti, 29g grassi



Fette di cetriolo

1/2 cetriolo- 30 kcal



Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i)- 370 kcal



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal

Cena

600 kcal, 66g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz- 396 kcal



Lenticchie

174 kcal

Giorno 4

2152 kcal ● 201g proteine (37%) ● 81g grassi (34%) ● 125g carboidrati (23%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

280 kcal, 9g proteine, 38g carboidrati netti, 9g grassi



Pancake per colazione alla patata dolce
4 pancake/i- 281 kcal

Pranzo

620 kcal, 37g proteine, 41g carboidrati netti, 29g grassi



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal



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



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Snack

270 kcal, 5g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



Popcorn
4 tazze- 161 kcal



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Cena

600 kcal, 66g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal



Lenticchie
174 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

2117 kcal ● 184g proteine (35%) ● 68g grassi (29%) ● 151g carboidrati (29%) ● 41g fibre (8%)

Colazione

280 kcal, 9g proteine, 38g carboidrati netti, 9g grassi



Pancake per colazione alla patata dolce
4 pancake/i- 281 kcal

Snack

270 kcal, 5g proteine, 16g carboidrati netti, 19g grassi



Popcorn
4 tazze- 161 kcal



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

565 kcal, 46g proteine, 20g carboidrati netti, 29g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

620 kcal, 39g proteine, 75g carboidrati netti, 9g grassi



Pasta di lenticchie
337 kcal



Lenticchie
174 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Giorno 6

2139 kcal ● 197g proteine (37%) ● 61g grassi (26%) ● 159g carboidrati (30%) ● 42g fibre (8%)

Colazione

305 kcal, 11g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Snack

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

565 kcal, 46g proteine, 20g carboidrati netti, 29g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Cena

620 kcal, 39g proteine, 75g carboidrati netti, 9g grassi



Pasta di lenticchie
337 kcal



Lenticchie
174 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Giorno 7

2085 kcal ● 188g proteine (36%) ● 78g grassi (34%) ● 133g carboidrati (25%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

305 kcal, 11g proteine, 43g carboidrati netti, 8g grassi



Fiocchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Snack

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

515 kcal, 42g proteine, 50g carboidrati netti, 13g grassi



Panino con ceci e semi di girasole
1/2 panino/i- 253 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

615 kcal, 34g proteine, 18g carboidrati netti, 43g grassi



Tofu piccante con arachidi e sriracha
512 kcal



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

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
9 1/2 medio (412g)
- burro
1 cucchiaio (14g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- latte intero
3 tazza(e) (720mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 cucchiaio (18g)

Dolci

- sciroppo
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- sciroppo d'acero
3 cucchiaio (45mL)

Prodotti da forno

- waffle surgelati
3 waffles (105g)
- pane
5 fetta(e) (160g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
7 1/2 tazza (690g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
28 3/4 tazza(e) (6814mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- prezzemolo fresco
2 rametti (2g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 3/4 lbs (784g)
- merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
- farina 00
1/3 tazza(e) (42g)

Altro

- tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
- nuggets vegani 'chik'n'
9 nuggets (194g)
- Affettati vegetali
12 fette (125g)
- popcorn, microonde, salato
8 tazza scoppiata (88g)
- Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)
- insalata mista
1 cucchiaio (2g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- salsa sriracha
1 cucchiaio (17g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
3/4 lattina/e (336g)
- lenticchie crude
1 tazza (192g)
- hummus
6 cucchiaio (90g)
- burro di arachidi
1 1/2 cucchiaio (24g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
- tofu compatto
2/3 lbs (298g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
5 2/3 oz (161g)

- pomodori**
1 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (131g)
- cetriolo**
3 1/2 cetriolo (21 cm) (1030g)
- ketchup**
2 1/4 cucchiaio (38g)
- patate dolci**
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- broccoli surgelati**
5 1/2 tazza (501g)

Grassi e oli

- olio**
1 1/2 oz (47mL)
- olio d'oliva**
1/4 lbs (112mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
1/3 oz (9g)
- pepe nero**
1 1/2 g (1g)
- cumino macinato**
4 pizzico (1g)
- cannella**
1/4 cucchiaio (2g)
- zenzero in polvere**
1 pizzico (0g)
- dijon**
1/4 cucchiaio (4g)

- noci miste**
4 cucchiaio (34g)
- semi di girasole**
1 cucchiaio (9g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta**
1/3 vasetto (680 g) (224g)

Cereali per la colazione

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

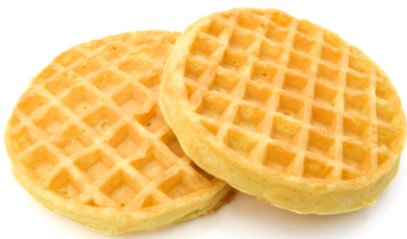
Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

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.

Waffle confezionati

1 waffle(i) - 173 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

sciropo
3/4 cucchiaio (11mL)
burro
1 cucchiaino (5g)
waffle surgelati
1 waffles (35g)

Per tutti i 3 pasti:

sciropo
2 1/4 cucchiaio (34mL)
burro
1 cucchiaio (14g)
waffle surgelati
3 waffles (105g)

1. Prepara i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma il burro su ogni waffle e aggiungi sciropo sopra.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pancake per colazione alla patata dolce

4 pancake/i - 281 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

uova

1 extra large (56g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

cannella

3 pizzico (1g)

zenzero in polvere

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

sciroppo d'acero

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

uova

2 extra large (112g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

cannella

1/4 cucchiaino (2g)

zenzero in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

sciroppo d'acero

3 cucchiaino (45mL)

1. Cuocere la patata dolce nel microonde per 8-10 minuti fino a quando è morbida. Una volta raffreddata abbastanza da poterla toccare, rimuovere la polpa e metterla in una ciotola. Eliminare la buccia.
 2. Aggiungere le uova e i condimenti nella ciotola. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 3. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
 4. Una volta calda, aggiungere circa 3 cucchiaini del composto nella padella. Cuocere per 3-5 minuti per lato, o fino a quando sono cotti e dorati.
 5. Continuare a cuocere i pancake fino a esaurire l'impasto.
 6. Servire con sciroppo d'acero.
 7. Per conservare: avvolgere eventuali pancake rimasti nella pellicola e conservare in frigorifero per circa 2-3 giorni. Riscaldare in padella o al microonde.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fiocchi d'avena istantanei con latte

1 bustina(e) - 276 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

1 bustina (43g)

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati

2 bustina (86g)

latte intero

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

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

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo

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

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo

1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata tabbouleh di ceci con tzatziki

646 kcal ● 29g proteine ● 11g grassi ● 93g carboidrati ● 15g fibre



succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
prezzemolo fresco, tritato
2 rametti (2g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Una volta cotto, mescola il couscous con prezzemolo, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi con tzatziki.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Chik'n nuggets

9 nuggets - 496 kcal ● 27g proteine ● 20g grassi ● 46g carboidrati ● 5g fibre



Dà 9 nuggets porzioni

ketchup
2 1/4 cucchiaino (38g)
nuggets vegani 'chik'n'
9 nuggets (194g)

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

Fette di cetriolo

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



Dà 1 cetriolo porzioni

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Panino deli con hummus e verdure

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tilapia impanata alle mandorle

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
sale
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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.

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino con ceci e semi di girasole

1/2 panino/i - 253 kcal ● 14g proteine ● 8g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1/2 panino/i porzioni

succo di limone

1/4 cucchiaino (4mL)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaino (18g)

dijon

1/4 cucchiaino (4g)

semi di girasole

1 cucchiaino (9g)

pane

1 fetta(e) (32g)

insalata mista

1 cucchiaino (2g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (112g)

1. In una ciotola schiaccia i ceci con una forchetta, lasciandone alcuni interi per la consistenza.
2. Mescola yogurt greco, succo di limone, senape di Digione, semi di girasole e condisci con sale e pepe a piacere.
3. Tosta il pane se desideri. Spalma il composto di ceci sulla fetta inferiore di pane, aggiungi le verdure e copri con l'altra fetta. Servi.
4. Nota per il meal prep: conserva il composto di ceci in un contenitore ermetico in frigorifero per massimo 3 giorni. Conserva verdure e pane separatamente. Per la migliore consistenza, assembla il panino appena prima di mangiare.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uva

145 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 1/2 tazza (230g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
7 1/2 tazza (690g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Popcorn

4 tazze - 161 kcal ● 2g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
4 tazza scoppiata (44g)

Per tutti i 2 pasti:

popcorn, microonde, salato
8 tazza scoppiata (88g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Noci miste

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



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cavolo collard all'aglio

239 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
3/4 lbs (340g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio(i) (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1 lbs (448g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pomodori
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaio (40mL)
merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta di lenticchie

337 kcal ● 22g proteine ● 3g grassi ● 41g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
Pasta di lenticchie
2 2/3 oz (76g)

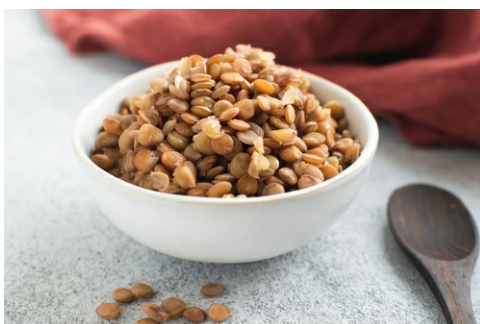
Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

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.

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu piccante con arachidi e sriracha

512 kcal ● 30g proteine ● 36g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



salsa sriracha

1 cucchiaio (17g)

burro di arachidi

1 1/2 cucchiaio (24g)

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaio (8mL)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

aglio, tritato

1 1/2 spicchio (5g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

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.

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.
-