

# Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 2200 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** 2225 kcal ● 222g proteine (40%) ● 86g grassi (35%) ● 108g carboidrati (19%) ● 32g fibre (6%)

## Colazione

310 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Uova strapazzate semplici**  
3 uovo(i)- 238 kcal

## Snack

200 kcal, 22g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal

## Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

705 kcal, 29g proteine, 61g carboidrati netti, 33g grassi



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal



**Noci**  
3/8 tazza(e)- 291 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

## Cena

575 kcal, 53g proteine, 30g carboidrati netti, 25g grassi



**Purè di patate dolci**  
92 kcal



**Mais e fagioli lima saltati**  
89 kcal



**Tilapia al parmigiano al grill**  
8 oz- 393 kcal

## Giorno 2

2225 kcal ● 222g proteine (40%) ● 86g grassi (35%) ● 108g carboidrati (19%) ● 32g fibre (6%)

### Colazione

310 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



#### Lampone

1 tazza(s)- 72 kcal



#### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i)- 238 kcal

### Snack

200 kcal, 22g proteine, 7g carboidrati netti, 9g grassi



#### Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal

### Pranzo

705 kcal, 29g proteine, 61g carboidrati netti, 33g grassi



#### Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



#### Noci

3/8 tazza(e)- 291 kcal



#### Barretta proteica

1 barretta- 245 kcal

### Cena

575 kcal, 53g proteine, 30g carboidrati netti, 25g grassi



#### Purè di patate dolci

92 kcal



#### Mais e fagioli lima saltati

89 kcal



#### Tilapia al parmigiano al grill

8 oz- 393 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



#### Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

## Giorno 3

2151 kcal ● 202g proteine (38%) ● 69g grassi (29%) ● 148g carboidrati (27%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

270 kcal, 16g proteine, 19g carboidrati netti, 12g grassi



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Nettarina**

1 nettarina(e)- 70 kcal

### Snack

290 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 290 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

510 kcal, 20g proteine, 87g carboidrati netti, 3g grassi



**Pasta di lenticchie**

252 kcal



**Succo di frutta**

2 1/4 tazza(e)- 258 kcal

### Cena

645 kcal, 61g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



**Salsiccia vegana**

2 salsiccia- 536 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**

108 kcal

## Giorno 4

2239 kcal ● 202g proteine (36%) ● 88g grassi (35%) ● 131g carboidrati (23%) ● 29g fibre (5%)

### Colazione

270 kcal, 16g proteine, 19g carboidrati netti, 12g grassi



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Nettarina**

1 nettarina(e)- 70 kcal

### Snack

290 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 290 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

600 kcal, 20g proteine, 70g carboidrati netti, 23g grassi



**Insalata di spinaci e mirtilli rossi**

190 kcal



**Ravioli al formaggio**

408 kcal

### Cena

645 kcal, 61g proteine, 31g carboidrati netti, 28g grassi



**Salsiccia vegana**

2 salsiccia- 536 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**

108 kcal

## Giorno 5

2154 kcal ● 198g proteine (37%) ● 80g grassi (33%) ● 126g carboidrati (23%) ● 36g fibre (7%)

### Colazione

270 kcal, 16g proteine, 19g carboidrati netti, 12g grassi



**Lampone**

1/2 tazza(s)- 36 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Nettarina**

1 nettarina(e)- 70 kcal

### Snack

290 kcal, 9g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



**Noci miste**

1/3 tazza(e)- 290 kcal

### Pranzo

580 kcal, 18g proteine, 70g carboidrati netti, 18g grassi



**Insalata di fagioli misti**

444 kcal



**Mirtilli rossi secchi**

1/4 tazza- 136 kcal

### Cena

575 kcal, 58g proteine, 27g carboidrati netti, 24g grassi



**Seitan semplice**

7 oz- 426 kcal



**Spinaci saltati semplici**

149 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

## Giorno 6

2222 kcal ● 202g proteine (36%) ● 83g grassi (34%) ● 142g carboidrati (26%) ● 25g fibre (4%)

### Colazione

290 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 16g grassi



**Uova fritte base**

2 uovo(s)- 159 kcal



**Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile**

1/2 bagel(i)- 133 kcal

### Snack

225 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 3g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal

### Pranzo

615 kcal, 44g proteine, 22g carboidrati netti, 35g grassi



**Fagioli lima con olio d'oliva**

215 kcal



**Salmone cotto lentamente con limone e timo**

6 oz- 402 kcal

### Cena

655 kcal, 22g proteine, 74g carboidrati netti, 26g grassi



**Fave al burro**

55 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**

2 tazza(s)- 110 kcal



**Pasta con spinaci e parmigiano**

488 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

## Giorno 7

2222 kcal ● 202g proteine (36%) ● 83g grassi (34%) ● 142g carboidrati (26%) ● 25g fibre (4%)

### Colazione

290 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 16g grassi



#### Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



#### Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1/2 bagel(i)- 133 kcal

### Snack

225 kcal, 21g proteine, 24g carboidrati netti, 3g grassi



#### Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



#### Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal

### Integratori proteici

435 kcal, 97g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



#### Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

615 kcal, 44g proteine, 22g carboidrati netti, 35g grassi



#### Fagioli lima con olio d'oliva

215 kcal



#### Salmone cotto lentamente con limone e timo

6 oz- 402 kcal

### Cena

655 kcal, 22g proteine, 74g carboidrati netti, 26g grassi



#### Fave al burro

55 kcal



#### Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s)- 110 kcal



#### Pasta con spinaci e parmigiano

488 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- lamponi  
3 1/2 tazza (431g)
- succo di limone  
2 cucchiaino (30mL)
- arancia  
6 arancia (924g)
- nectarine  
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di frutta  
18 fl oz (540mL)
- mirtilli rossi essiccati  
1/3 tazza (53g)
- limone  
1/2 grande (42g)

## Grassi e oli

- olio  
1 oz (32mL)
- olio d'oliva  
1/4 tazza (56mL)
- maionese  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci  
4 cucchiaino (19mL)
- condimento per insalata  
4 cucchiaino (60mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
12 grande (600g)
- latte intero  
1 tazza(e) (240mL)
- formaggio parmigiano  
9 1/4 cucchiaino (58g)
- burro  
3/8 stecca (47g)
- formaggio a bastoncino  
6 stecca (168g)
- formaggio romano  
1/4 cucchiaino (2g)
- formaggio cremoso (cream cheese)  
1 1/2 cucchiaino (22g)

## Bevande

- polvere proteica  
29 porzione (80 mL ciascuna) (899g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
2 1/2 cucchiaino, macinato (6g)
- sale  
2 cucchiaino (12g)
- aneto secco  
2 pizzico (0g)
- timo, essiccato  
4 pizzico, foglie (1g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
1 lbs (448g)
- salmone  
3/4 lbs (340g)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
3 1/4 oz (93g)
- noci miste  
1 tazza (134g)

## Altro

- barretta proteica (20 g di proteine)  
2 barretta (100g)
- salsiccia vegana  
4 salsiccia (400g)
- Pasta di lenticchie  
2 oz (57g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
3/8 vasetto (680 g) (252g)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati  
6 oz (170g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/4 lattina/e (112g)
- fagioli rossi  
1/2 lattina (224g)

- acqua  
28 1/4 tazza(e) (6688mL)

### **Verdure e prodotti vegetali**

- patate dolci  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
  - fagioli lima, surgelati  
2 confezione (280 g) (557g)
  - chicchi di mais surgelati  
6 cucchiaio (51g)
  - spinaci freschi  
1 1/2 confezione 280 g (412g)
  - cipolla  
1/4 piccolo (18g)
  - cetriolo  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
  - aglio  
3 spicchio(i) (9g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)  
4 tazza, tritata (160g)
- 

### **Cereali e pasta**

- seitan  
1/2 lbs (198g)
- pasta secca cruda  
1/3 lbs (152g)

### **Prodotti da forno**

- bagel  
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.

### Uova strapazzate semplici

3 uovo(i) - 238 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**uova**  
6 grande (300g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.
- 

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
2 stecca (56g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**nectarine, denocciolato**  
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

**nectarine, denocciolato**  
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.
-

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

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.
- 

### 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 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
6 2/3 cucchiaino, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
13 1/3 cucchiaino, senza guscio (83g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



#### salsa per pasta

1/8 vasetto (680 g) (84g)

#### Pasta di lenticchie

2 oz (57g)

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

### Succo di frutta

2 1/4 tazza(e) - 258 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 57g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

#### succo di frutta

18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata di spinaci e mirtilli rossi

190 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



#### mirtilli rossi essiccati

4 cucchiaino (13g)

#### noci

4 cucchiaino, tritata (10g)

#### spinaci freschi

1/4 confezione 170 g (43g)

#### vinaigrette ai lamponi e noci

4 cucchiaino (20mL)

#### formaggio romano, finemente sminuzzato

1/4 cucchiaino (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

### Ravioli al formaggio

408 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 56g carboidrati ● 6g fibre



**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)  
**ravioli al formaggio congelati**  
6 oz (170g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di fagioli misti

444 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 39g carboidrati ● 15g fibre



**ceci in scatola, sciacquato e scolato**  
1/4 lattina/e (112g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aneto secco**  
2 pizzico (0g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 piccolo (18g)  
**fagioli rossi, sciacquato e scolato**  
1/2 lattina (224g)  
**cetriolo, tritato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)  
**aglio, tritato finemente**  
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Preparare il condimento mescolando olio d'oliva, succo di limone, aglio e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Mettere da parte.
2. In una ciotola capiente, unire ceci, fagioli rossi, cipolla, cetriolo e aneto.
3. Versare il condimento sul mix di legumi e mescolare per amalgamare. Servire.

### Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni  
**mirtilli rossi essiccati**  
4 cucchiaio (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Fagioli lima con olio d'oliva

215 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**fagioli lima, surgelati**

1/2 confezione (280 g) (142g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**sale**

4 pizzico (3g)

**fagioli lima, surgelati**

1 confezione (280 g) (284g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
  3. Servire.
- 

### Salmone cotto lentamente con limone e timo

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



Per singolo pasto:

**timo, essiccato**

2 pizzico, foglie (0g)

**olio**

1 cucchiaino (6mL)

**limone, tagliato a spicchi**

1/4 grande (21g)

**salmone, con pelle**

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**timo, essiccato**

4 pizzico, foglie (1g)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**limone, tagliato a spicchi**

1/2 grande (42g)

**salmone, con pelle**

3/4 lbs (340g)

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.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Uova bollite

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



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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

### 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.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Noci miste

1/3 tazza(e) - 290 kcal ● 9g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

Per tutti i 3 pasti:

**noci miste**  
1 tazza (134g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

### 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.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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. \r\nUna 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 e servi.

---

### Mais e fagioli lima saltati

89 kcal ● 3g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**fagioli lima, surgelati**  
3 cucchiaio (30g)  
**chicchi di mais surgelati**  
3 cucchiaio (26g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**fagioli lima, surgelati**  
6 cucchiaio (60g)  
**chicchi di mais surgelati**  
6 cucchiaio (51g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Aggiungi l'olio in una padella capiente a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi lo scalogno e cuoci per circa 1-2 minuti, fino a quando non si ammorbidisce.
3. Aggiungi i fagioli lima, il mais e il condimento e cuoci, mescolando ogni tanto, fino a quando sono riscaldati e teneri, circa 3-4 minuti.
4. Servire.

## Tilapia al parmigiano al grill

8 oz - 393 kcal ● 49g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio parmigiano**  
2 cucchiaio (13g)  
**maionese**  
3/4 cucchiaio (11mL)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**burro, ammorbidito**  
1/2 cucchiaio (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio parmigiano**  
4 cucchiaio (25g)  
**maionese**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tilapia cruda**  
1 lbs (448g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**burro, ammorbidito**  
1 cucchiaio (14g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la pirofila per il grill o rivestila con carta d'alluminio.
  2. Mescola Parmigiano, burro, maionese e succo di limone in una ciotolina.
  3. Condisci il pesce con pepe e sale.
  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 griglia per altri 2-3 minuti. Togli i filetti dal forno e copri la parte superiore con la miscela al Parmigiano.
  6. Griglia fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa 2 minuti.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
4 salsiccia (400g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
- 

### Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/4 confezione (280 g) (71g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/2 confezione (280 g) (142g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
  2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
  3. Servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 oz porzioni

**seitan**

1/2 lbs (198g)

**olio**

1 3/4 cucchiaino (9mL)

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

### Spinaci saltati semplici

149 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



**pepe nero**

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Fave al burro

55 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/8 confezione (280 g) (36g)  
**burro**  
4 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1/4 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/4 confezione (280 g) (71g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
  2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
  3. Servire.
- 

### Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaino (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 tazza, tritata (160g)  
**condimento per insalata**  
4 cucchiaino (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

### Pasta con spinaci e parmigiano

488 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 59g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)  
**spinaci freschi**  
1/3 confezione 280 g (95g)  
**formaggio parmigiano**  
2 2/3 cucchiaio (17g)  
**sale**  
1 1/3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaio, macinato (2g)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (26mL)  
**aglio, tritato**  
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**burro**  
2 cucchiaio (28g)  
**spinaci freschi**  
2/3 confezione 280 g (189g)  
**formaggio parmigiano**  
1/3 tazza (33g)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaio, macinato (3g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (53mL)  
**aglio, tritato**  
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**  
4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)  
**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**  
28 porzione (80 mL ciascuna)  
(868g)  
**acqua**  
28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-