

Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine da 2300 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 2271 kcal ● 218g proteine (38%) ● 80g grassi (32%) ● 121g carboidrati (21%) ● 50g fibre (9%)

Colazione

305 kcal, 23g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



Cavolo riccio e uova
95 kcal



Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

205 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

650 kcal, 29g proteine, 51g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata a cuneo greca
404 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

675 kcal, 52g proteine, 46g carboidrati netti, 23g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Lenticchie
231 kcal

Giorno 2

2345 kcal ● 232g proteine (40%) ● 81g grassi (31%) ● 127g carboidrati (22%) ● 44g fibre (8%)

Colazione

305 kcal, 23g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



Cavolo riccio e uova
95 kcal



Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

205 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 6g grassi



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

725 kcal, 43g proteine, 58g carboidrati netti, 28g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
409 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

675 kcal, 52g proteine, 46g carboidrati netti, 23g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Lenticchie
231 kcal

Giorno 3

2327 kcal ● 210g proteine (36%) ● 106g grassi (41%) ● 95g carboidrati (16%) ● 38g fibre (7%)

Colazione

305 kcal, 23g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



Cavolo riccio e uova
95 kcal



Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

220 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

725 kcal, 43g proteine, 58g carboidrati netti, 28g grassi



Zuppa di ceci e cavolo riccio
409 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

640 kcal, 37g proteine, 15g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata semplice di sardine
265 kcal



Pistacchi
375 kcal

Giorno 4

2304 kcal ● 206g proteine (36%) ● 71g grassi (28%) ● 163g carboidrati (28%) ● 48g fibre (8%)

Colazione

335 kcal, 26g proteine, 37g carboidrati netti, 6g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Toast con ceci e pomodoro
1 toast- 206 kcal

Snack

220 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 9g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Pane tostato con burro e marmellata
1/2 fetta(e)- 67 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

670 kcal, 36g proteine, 91g carboidrati netti, 9g grassi



Succotash di fagioli bianchi
323 kcal



Lenticchie
347 kcal

Cena

640 kcal, 37g proteine, 15g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata semplice di sardine
265 kcal



Pistacchi
375 kcal

Giorno 5

2374 kcal ● 208g proteine (35%) ● 65g grassi (25%) ● 197g carboidrati (33%) ● 42g fibre (7%)

Colazione

335 kcal, 26g proteine, 37g carboidrati netti, 6g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Toast con ceci e pomodoro
1 toast- 206 kcal

Snack

270 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Pranzo

670 kcal, 36g proteine, 91g carboidrati netti, 9g grassi



Succotash di fagioli bianchi
323 kcal



Lenticchie
347 kcal

Cena

660 kcal, 37g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi



Chik'n nuggets
12 nuggets- 662 kcal

Giorno 6

2253 kcal ● 213g proteine (38%) ● 85g grassi (34%) ● 116g carboidrati (21%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 19g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



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



Insalata di uova e avocado
266 kcal

Snack

270 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Pranzo

540 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 11g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteine, 38g carboidrati netti, 27g grassi



Merluzzo alla cajun
8 oz- 249 kcal



Miscela di riso aromatizzata
143 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 7

2253 kcal ● 213g proteine (38%) ● 85g grassi (34%) ● 116g carboidrati (21%) ● 43g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 19g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



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



Insalata di uova e avocado
266 kcal

Snack

270 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Pranzo

540 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 11g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Cena

625 kcal, 48g proteine, 38g carboidrati netti, 27g grassi



Merluzzo alla cajun
8 oz- 249 kcal



Miscela di riso aromatizzata
143 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Grassi e oli

- olio
2 2/3 oz (81mL)
- olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
15 grande (750g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- burro
1 cucchiaio (14g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
3 3/4 tazza, tritata (150g)
- lattuga romana (romaine)
1 testa (571g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (422g)
- aglio
3 spicchio(i) (9g)
- chicchi di mais surgelati
1 tazza (136g)
- peperone
1 3/4 grande (283g)
- scalogni
1 spicchio/i (57g)
- ketchup
3 cucchiaio (51g)
- funghi
2 tazza, tritata (140g)
- carote
1/2 medio (31g)
- cipolla
2 cucchiaio, tritato (30g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (6g)

Altro

- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- insalata mista
4 1/3 tazza (130g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaio (45mL)
- farina di mandorle
3 cucchiaio (21g)
- nuggets vegani 'chik'n'
12 nuggets (258g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 1/4 lbs (567g)
- lenticchie crude
1 2/3 tazza (320g)
- ceci in scatola
2 1/2 lattina/e (1120g)
- fagioli bianchi in scatola
1 tazza (262g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
6 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)
- burro di mandorle
6 cucchiaio (94g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
2 lattina (184g)
- merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

Prodotti da forno

- aglio in polvere
2 cucchiaino (7g)
- zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
- condimento Cajun
1 3/4 cucchiaio (12g)
- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)

Bevande

- polvere proteica
2 lbs (897g)
- acqua
34 2/3 tazza(e) (8217mL)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
15 oz (430g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- olive nere
1 1/2 cucchiaio (13g)
- succo di lime
2 cucchiaio (30mL)
- avocado
1 2/3 avocado (335g)

- pane
1/3 lbs (160g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1/2 tazza (95g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

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

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaio, tritata (10g)
sale
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (3mL)
uova
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

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 4 e giorno 5

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

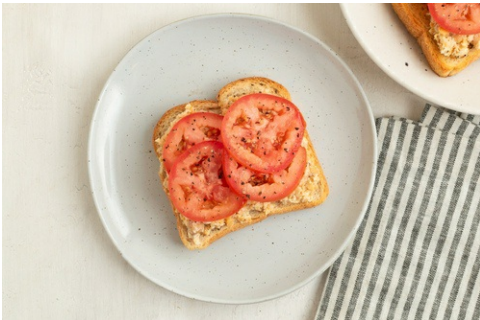
Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

Toast con ceci e pomodoro

1 toast - 206 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta(e) (32g)

yogurt greco scremato, naturale

1 cucchiaio (18g)

pomodori

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

2 fetta(e) (64g)

yogurt greco scremato, naturale

2 cucchiaio (35g)

pomodori

8 fetta/e sottili/piccole (120g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (224g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Insalata di uova e avocado

266 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
avocado
1/3 avocado (67g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
uova, sode e raffreddato
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
avocado
2/3 avocado (134g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
uova, sode e raffreddato
4 grande (200g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
 2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
 3. Servi sopra un letto di verdure.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata a cuneo greca

404 kcal ● 15g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 12g fibre



lattuga romana (romaine)

1 1/2 tazza tritata (71g)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

olive nere, tagliato a dadini

1 1/2 cucchiaio (13g)

pomodori, tagliato a metà

6 cucchiaio di pomodorini (56g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1/2 lattina/e (224g)

1. In una ciotola media, unisci le olive a dadini, i pomodorini tagliati a metà, i ceci, l'olio d'oliva, il succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola per amalgamare.
2. Sposta il composto di ceci sopra la lattuga romana, quindi condisci con lo tzatziki. Servi.
3. Nota per la preparazione: il composto di ceci può essere preparato in anticipo e conservato in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. Al momento di servire, assembla semplicemente con la lattuga romana e lo tzatziki.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 1/4 tazza(s) porzioni

lamponi

1 1/4 tazza (154g)

1. Lava i lamponi e servi.

Yogurt greco magro

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



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa di ceci e cavolo riccio

409 kcal ● 20g proteine ● 11g grassi ● 42g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale

3 tazza(e) (mL)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

ceci in scatola, scolato

3/4 lattina/e (336g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale

6 tazza(e) (mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio, tritato finemente

3 spicchio(i) (9g)

ceci in scatola, scolato

1 1/2 lattina/e (672g)

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3 tazza, tritata (120g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Succotash di fagioli bianchi

323 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 40g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1/2 tazza (68g)
peperone, tritato finemente
1/2 medio (60g)
scalogni, tritato finemente
1/2 spicchio/i (28g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 tazza (131g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1 tazza (136g)
peperone, tritato finemente
1 medio (119g)
scalogni, tritato finemente
1 spicchio/i (57g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 tazza (262g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale
4 cucchiaio (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
funghi, tritato
1 tazza, tritata (70g)
tempeh, affettato
4 oz (113g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale
1/2 tazza (95g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
funghi, tritato
2 tazza, tritata (140g)
tempeh, affettato
1/2 lbs (227g)
peperone, affettato
1 grande (164g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

polvere proteica

1 cucchiaino (6g)

lamponi

8 lamponi (15g)

nibs di cacao

1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

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

polvere proteica

2 cucchiaino (12g)

lamponi

16 lamponi (30g)

nibs di cacao

2 cucchiaino (7g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pane tostato con burro e marmellata

1/2 fetta(e) - 67 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)
gelatina (jelly)
4 pizzico (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Palline proteiche alle mandorle

2 palline - 270 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
6 cucchiaio (94g)
farina di mandorle
3 cucchiaio (21g)
polvere proteica
3 cucchiaio (17g)

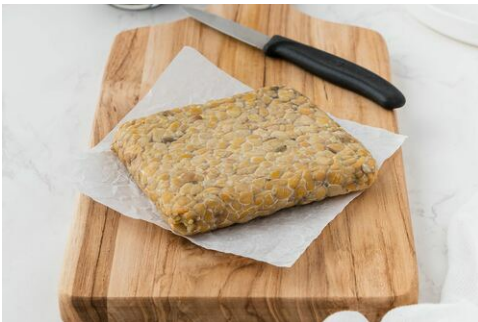
1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata semplice di sardine

265 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sardine in scatola in olio, scolato
1 lattina (92g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1 tazza (123g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Chik'n nuggets

12 nuggets - 662 kcal ● 37g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 6g fibre



Dà 12 nuggets porzioni

ketchup

3 cucchiaino (51g)

nuggets vegani 'chik'n'

12 nuggets (258g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo alla cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo

1/2 lbs (227g)

condimento Cajun

2 2/3 cucchiaino (6g)

olio

1/2 cucchiaino (7mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo

16 oz (453g)

condimento Cajun

1 3/4 cucchiaino (12g)

olio

2 2/3 cucchiaino (13mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Miscela di riso aromatizzata

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



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato

1/4 sacca (~160 g) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato

1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

1 cucchiaio, tritato (15g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1/4 cucchiaio (4mL)

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1/2 avocado (101g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (201g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

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.
-