

Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine da 2400 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 2430 kcal ● 219g proteine (36%) ● 84g grassi (31%) ● 160g carboidrati (26%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

330 kcal, 27g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



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



Bretzel
147 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

650 kcal, 27g proteine, 77g carboidrati netti, 20g grassi



Bowl greca di fagioli bianchi e quinoa
652 kcal

Cena

700 kcal, 49g proteine, 27g carboidrati netti, 39g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
3 metà zucchina- 288 kcal



Semi di girasole
271 kcal

Giorno 2

2347 kcal ● 228g proteine (39%) ● 56g grassi (22%) ● 197g carboidrati (34%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

330 kcal, 27g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i)- 194 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Bretzel

147 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

630 kcal, 39g proteine, 82g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta

1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



Seitan teriyaki con verdure e riso

338 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal

Cena

635 kcal, 45g proteine, 59g carboidrati netti, 17g grassi



Tilapia al burro e dragoncello

6 oz- 205 kcal



Spicchi di patata dolce

261 kcal



Verdure miste

1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

Giorno 3

2414 kcal ● 216g proteine (36%) ● 81g grassi (30%) ● 171g carboidrati (28%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

330 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

255 kcal, 8g proteine, 31g carboidrati netti, 10g grassi



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



Bretzel
147 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

700 kcal, 39g proteine, 50g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli
438 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

635 kcal, 45g proteine, 59g carboidrati netti, 17g grassi



Tilapia al burro e dragoncello
6 oz- 205 kcal



Spicchi di patata dolce
261 kcal



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

Giorno 4

2439 kcal ● 239g proteine (39%) ● 108g grassi (40%) ● 99g carboidrati (16%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

330 kcal, 16g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



Omelette con chili e formaggio
217 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

615 kcal, 49g proteine, 23g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal



Salmone miele e dijon
6 oz- 402 kcal

Cena

700 kcal, 49g proteine, 30g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mediterranea con salmone
668 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 5

2381 kcal ● 248g proteine (42%) ● 100g grassi (38%) ● 84g carboidrati (14%) ● 38g fibre (6%)

Colazione

335 kcal, 31g proteine, 7g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
3 mini muffin- 168 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal

Snack

305 kcal, 16g proteine, 15g carboidrati netti, 17g grassi



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

635 kcal, 51g proteine, 13g carboidrati netti, 39g grassi



Fagiolini
95 kcal



Salmone al pesto al forno
8 oz- 538 kcal

Cena

615 kcal, 40g proteine, 45g carboidrati netti, 23g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Okra
1 1/2 tazza- 60 kcal

Giorno 6

2398 kcal ● 222g proteine (37%) ● 95g grassi (36%) ● 125g carboidrati (21%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

335 kcal, 31g proteine, 7g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
3 mini muffin- 168 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal

Snack

200 kcal, 10g proteine, 33g carboidrati netti, 2g grassi



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



Nettarina
2 nectarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

715 kcal, 29g proteine, 28g carboidrati netti, 51g grassi



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



Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Cena

655 kcal, 42g proteine, 53g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
471 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Giorno 7

2398 kcal ● 222g proteine (37%) ● 95g grassi (36%) ● 125g carboidrati (21%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

335 kcal, 31g proteine, 7g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
3 mini muffin- 168 kcal



Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione
2 medaglioni- 166 kcal

Snack

200 kcal, 10g proteine, 33g carboidrati netti, 2g grassi



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



Nettarina
2 nettarina(e)- 140 kcal

Integratori proteici

490 kcal, 109g proteine, 4g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

715 kcal, 29g proteine, 28g carboidrati netti, 51g grassi



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



Panino al formaggio grigliato
1 panino(i)- 495 kcal

Cena

655 kcal, 42g proteine, 53g carboidrati netti, 22g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
471 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
12 1/2 grande (625g)
- formaggio di capra
1 1/2 oz (43g)
- burro
2 3/4 cucchiaio (39g)
- yogurt greco scremato, naturale
10 cucchiaio (175g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiato (62g)
- formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (2g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
- formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

Altro

- cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- tzatziki
1/2 tazza(e) (112g)
- salsa teriyaki
4 cucchiaino (19mL)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- insalata mista
2 tazza (60g)
- polpette di salsiccia per colazione vegane
6 polpette (228g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- succo di limone
1 1/4 fl oz (37mL)
- succo di frutta
34 2/3 fl oz (1040mL)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- nectarine
4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
6 cucchiaio (64g)
- riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
- seitan
3 oz (85g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco
1/2 cucchiaio (2g)
- origano secco
2 pizzico, foglie (0g)
- dragoncello fresco
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
- sale
1 cucchiaino (6g)
- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
- aceto di vino rosso
1 1/4 cucchiaino (6mL)
- peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
- coriandolo macinato
1 cucchiaino (2g)
- dijon
1 oz (31g)
- cumino macinato
2 pizzico (1g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/4 oz (71mL)
- olio
2 oz (64mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
1/2 lattina/e (220g)
- hummus
1 1/2 cucchiaio (23g)
- ceci in scatola
1/4 lattina/e (112g)
- tempeh
18 oz (510g)

Pesci e frutti di mare

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/3 lbs (152g)
- semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

Bevande

- acqua
2 gallone (7757mL)
- polvere proteica
32 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1008g)

Snack

- pretzel duri salati
4 oz (113g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
- aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
- salsa pesto
4 cucchiaino (21g)
- salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaio (91mL)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
1 1/2 grande (485g)
- aglio
2 spicchio (6g)
- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
- verdure miste surgelate
19 1/4 oz (544g)
- cipolla rossa
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)
- cetriolo
1 3/4 cetriolo (21 cm) (527g)
- broccoli
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- cavolini di Bruxelles
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)
- pomodori secchi
2 pezzo/i (20g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
- okra surgelata
1 1/2 tazza (168g)

- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
- salmone
1 1/4 lbs (567g)

Dolci

- miele
1 1/2 oz (40g)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta (128g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaio (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
mandorle
10 mandorla (12g)
acqua
2 cucchiaio (30mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Omelette con chili e formaggio

217 kcal ● 15g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
coriandolo macinato
4 pizzico (1g)
formaggio cheddar
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
uova, sbattute
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
coriandolo macinato
1 cucchiaino (2g)
formaggio cheddar
2 cucchiaio, grattugiato (14g)
uova, sbattute
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette e servi.

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mini muffin con uova e formaggio

3 mini muffin - 168 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 1/2 grande (75g)

acqua

1/2 cucchiaio (8mL)

formaggio cheddar

2 1/4 cucchiaio, grattugiato (16g)

Per tutti i 3 pasti:

uova

4 1/2 grande (225g)

acqua

1 1/2 cucchiaio (23mL)

formaggio cheddar

6 3/4 cucchiaio, grattugiato (48g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
 2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
 3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
 4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
 5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili dall'involucro e scaldali brevemente nel microonde.
-

Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

2 medaglioni - 166 kcal ● 18g proteine ● 6g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polpette di salsiccia per colazione vegane

2 polpette (76g)

Per tutti i 3 pasti:

polpette di salsiccia per colazione vegane

6 polpette (228g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Bowl greca di fagioli bianchi e quinoa

652 kcal ● 27g proteine ● 20g grassi ● 77g carboidrati ● 15g fibre



quinoa, cruda

6 cucchiaio (64g)

aneto secco

2 pizzico (0g)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

origano secco

2 pizzico, foglie (0g)

acqua

5/8 tazza(e) (148mL)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1/2 lattina/e (220g)

1. Unisci quinoa, acqua e un pizzico di sale in una casseruola a fuoco alto. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci finché la quinoa è morbida e l'acqua assorbita, circa 10-20 minuti (o segui le istruzioni della confezione). Metti da parte.
2. In una ciotola media unisci fagioli bianchi, aneto, origano, succo di limone, olio d'oliva e un po' di sale e pepe. Mescola per amalgamare.
3. Servi la quinoa con i fagioli bianchi alla greca e lo tzatziki.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

succo di frutta

10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Seitan teriyaki con verdure e riso

338 kcal ● 28g proteine ● 6g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



olio
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa teriyaki
4 cucchiaino (20mL)
verdure miste surgelate
1/4 confezione (280 g ciascuna) (72g)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
seitan, tagliato a strisce
3 oz (85g)

1. Cuoci il riso e le verdure surgelate seguendo le istruzioni sulle rispettive confezioni. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il seitan e cuoci, mescolando, per 4-5 minuti o fino a doratura e croccantezza.
3. Abbassa il fuoco e aggiungi la salsa teriyaki e le verdure in padella. Cuoci finché sono ben calde e ben coperte dalla salsa.
4. Servi sul riso.

Insalata greca semplice di cetrioli

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



yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (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)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

438 kcal ● 11g proteine ● 29g grassi ● 24g carboidrati ● 9g fibre



mandorle

2 1/4 cucchiaino, a fettine (15g)

miele

3/4 cucchiaino (16g)

aceto di mele

3/4 cucchiaino (1mL)

dijon

3/4 cucchiaino (11g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

formaggio parmigiano

1/2 cucchiaino (2g)

broccoli, tritato

1 1/2 tazza, tritata (137g)

cavolini di Bruxelles, tagliato a fette

1 1/2 tazza, grattugiata (75g)

1. Prepara il condimento mescolando olio d'oliva, senape di Digione, miele, aceto di mele e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Mescola cavoletti di Bruxelles, broccoli e mandorle in una ciotola. Cospargi con parmigiano e irrori con il condimento. Servire.

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaio (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaio (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

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.

Salmone miele e dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

salmone

1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)

dijon

1 cucchiaio (15g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato

1/2 spicchio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Fagiolini verdi surgelati

2 tazza (242g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Salmone al pesto al forno

8 oz - 538 kcal ● 47g proteine ● 38g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

salmone

1 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (227g)

salsa pesto

4 cucchiaino (21g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).

Pranzo 6 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio grigliato

1 panino(i) - 495 kcal ● 22g proteine ● 33g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaio (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
2 cucchiaio (28g)
formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

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



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 3 pasti:

pretzel duri salati
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato

2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Per tutti i 2 pasti:

nectarine, denocciolato

4 medio (dia. 6,4 cm) (568g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato

1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini - 288 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

6 cucchiaio (98g)

formaggio di capra

1 1/2 oz (43g)

zucchine

1 1/2 grande (485g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tilapia al burro e dragoncello

6 oz - 205 kcal ● 34g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tilapia cruda
6 oz (168g)
dragoncello fresco
1/4 cucchiaino, tritato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
aglio, tritato
3/4 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
dragoncello fresco
1/2 cucchiaino, tritato (1g)
burro
3/4 cucchiaino (11g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio (5g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotolina, sciogli il burro al microonde per pochi secondi. Mescola aglio, dragoncello e un pizzico di sale.
3. Posiziona i filetti di tilapia sulla teglia preparata e versa uniformemente il burro aromatico sopra.
4. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o fino a quando la tilapia è opaca e si sfalda facilmente con una forchetta. Servi.

Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Verdure miste

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



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata mediterranea con salmone

668 kcal ● 48g proteine ● 36g grassi ● 24g carboidrati ● 14g fibre



insalata mista

2 tazza (60g)

hummus

1 1/2 cucchiaino (23g)

dijon

1 cucchiaino (5g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

cumino macinato

2 pizzico (1g)

olio

1/8 cucchiaino (1mL)

salmone

6 oz (170g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

ceci in scatola, sciacquato e scolato

1/4 lattina/e (112g)

pomodori secchi, tagliato a fette sottili

2 pezzo/i (20g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Metti i ceci su una teglia e mescolali con l'olio, il cumino e un po' di sale fino a ricoprirli uniformemente.
3. Sposta i ceci ai lati della teglia e metti il salmone con la pelle rivolta verso il basso al centro. Condisci il salmone con sale e pepe e cuoci per 14-16 minuti finché il salmone non è cotto e i ceci sono dorati.
4. Nel frattempo, in una piccola ciotola, mescola hummus, senape, succo di limone e un po' di sale e pepe per preparare il condimento. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire la consistenza.
5. Quando il salmone è cotto e abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a pezzi.
6. Servi le foglie con pomodori secchi, avocado, ceci, salmone e il condimento.

Fette di cetriolo

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



Dà 1/2 cetriolo porzioni

cetriolo

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

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Tempeh base

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



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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.

Okra

1 1/2 tazza - 60 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza porzioni

okra surgelata
1 1/2 tazza (168g)

1. Metti l'okra congelata in una casseruola.
2. Copri con acqua e fai bollire per 3 minuti.
3. Scola e condisci a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal ● 39g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaio (45mL)
tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
tempeh, tritato grossolanamente
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaio (90mL)
tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
tempeh, tritato grossolanamente
3/4 lbs (340g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 1/2 misurino - 491 kcal ● 109g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(140g)

acqua

4 1/2 tazza(e) (1067mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

31 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(977g)

acqua

31 1/2 tazza(e) (7466mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-