

# Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 2500 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** 2520 kcal ● 231g proteine (37%) ● 93g grassi (33%) ● 151g carboidrati (24%) ● 39g fibre (6%)

## Colazione

460 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 24g grassi



**Albumi strapazzati**  
122 kcal



**Toast con avocado**  
2 fetta(e)- 336 kcal

## Snack

255 kcal, 20g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**More**  
2/3 tazza(e)- 46 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

## Pranzo

650 kcal, 46g proteine, 69g carboidrati netti, 18g grassi



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Chik'n nuggets**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

## Cena

670 kcal, 33g proteine, 46g carboidrati netti, 34g grassi



**Chik'n tenders croccanti**  
6 2/3 tender/i- 381 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
288 kcal

## Giorno 2

2535 kcal ● 230g proteine (36%) ● 83g grassi (29%) ● 171g carboidrati (27%) ● 47g fibre (7%)

### Colazione

460 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 24g grassi



**Albumi strapazzati**  
122 kcal



**Toast con avocado**  
2 fetta(e)- 336 kcal

### Snack

255 kcal, 20g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**More**  
2/3 tazza(e)- 46 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

650 kcal, 46g proteine, 69g carboidrati netti, 18g grassi



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Chik'n nuggets**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Cena

685 kcal, 31g proteine, 67g carboidrati netti, 24g grassi



**Insalata di pasta alla caprese**  
485 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
199 kcal

## Giorno 3

2512 kcal ● 231g proteine (37%) ● 107g grassi (38%) ● 109g carboidrati (17%) ● 46g fibre (7%)

### Colazione

460 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 24g grassi



**Albumi strapazzati**  
122 kcal



**Toast con avocado**  
2 fetta(e)- 336 kcal

### Snack

255 kcal, 20g proteine, 5g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**More**  
2/3 tazza(e)- 46 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

650 kcal, 33g proteine, 16g carboidrati netti, 43g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
314 kcal



**Broccoli al burro**  
2 1/2 tazza(e)- 334 kcal

### Cena

660 kcal, 46g proteine, 58g carboidrati netti, 23g grassi



**Tofu cajun**  
314 kcal



**Lenticchie**  
347 kcal

## Giorno 4

2471 kcal ● 221g proteine (36%) ● 99g grassi (36%) ● 132g carboidrati (21%) ● 43g fibre (7%)

### Colazione

420 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal

### Snack

250 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Chips al forno**  
12 patatine- 122 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

650 kcal, 33g proteine, 16g carboidrati netti, 43g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
314 kcal



**Broccoli al burro**  
2 1/2 tazza(e)- 334 kcal

### Cena

660 kcal, 46g proteine, 58g carboidrati netti, 23g grassi



**Tofu cajun**  
314 kcal



**Lenticchie**  
347 kcal

## Giorno 5

2469 kcal ● 236g proteine (38%) ● 94g grassi (34%) ● 130g carboidrati (21%) ● 41g fibre (7%)

### Colazione

420 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal

### Snack

250 kcal, 16g proteine, 34g carboidrati netti, 6g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Chips al forno**  
12 patatine- 122 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

670 kcal, 49g proteine, 28g carboidrati netti, 35g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
6 oz- 424 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
245 kcal

### Cena

640 kcal, 46g proteine, 44g carboidrati netti, 26g grassi



**Merluzzo alla cajun**  
7 1/2 oz- 234 kcal



**Patatine fritte al forno**  
290 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
115 kcal

## Giorno 6

2478 kcal ● 240g proteine (39%) ● 90g grassi (33%) ● 134g carboidrati (22%) ● 43g fibre (7%)

### Colazione

345 kcal, 26g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



**Parfait con more e granola**  
344 kcal

### Snack

255 kcal, 20g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**  
1/2 torta in tazza- 97 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

670 kcal, 49g proteine, 28g carboidrati netti, 35g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
6 oz- 424 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**  
245 kcal

### Cena

720 kcal, 36g proteine, 66g carboidrati netti, 28g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
437 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
161 kcal



**Riso bianco al burro**  
121 kcal

## Giorno 7

2482 kcal ● 231g proteine (37%) ● 68g grassi (25%) ● 184g carboidrati (30%) ● 53g fibre (9%)

### Colazione

345 kcal, 26g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



**Parfait con more e granola**  
344 kcal

### Snack

255 kcal, 20g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



**Torta proteica al cioccolato in tazza**  
1/2 torta in tazza- 97 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 1/2 misurino- 491 kcal

### Pranzo

675 kcal, 40g proteine, 77g carboidrati netti, 13g grassi



**Insalata di edamame e barbabietole**  
257 kcal



**Zuppa di lenticchie e verdure**  
416 kcal

### Cena

720 kcal, 36g proteine, 66g carboidrati netti, 28g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
437 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
161 kcal



**Riso bianco al burro**  
121 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- kiwi  
10 frutto (690g)
- avocado  
3 1/2 avocado (678g)
- limone  
7/8 piccolo (51g)
- more  
2 3/4 tazza (396g)

## Verdure e prodotti vegetali

- ketchup  
1/4 tazza (74g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
6 1/3 oz (179g)
- pomodori  
2 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (327g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
10 oz (284g)
- aglio  
3 1/2 spicchio(i) (11g)
- broccoli surgelati  
5 tazza (455g)
- patate  
3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)
- piselli sugar snap surgelati  
4 tazza (576g)
- cipolla  
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
- edamame, surgelato, sgucciato  
3/4 tazza (89g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
3 barbabietta(e) (150g)
- verdure miste surgelate  
1 tazza (152g)

## Altro

- nuggets vegani 'chik'n'  
10 2/3 nuggets (229g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
6 contenitore (1020g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
6 2/3 pezzi (170g)
- tzatziki  
1/4 tazza(e) (56g)
- chips al forno, qualsiasi gusto  
24 chips (56g)
- polvere proteica al cioccolato  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

## Grassi e oli

- olio  
3 1/4 oz (98mL)
- olio d'oliva  
1 1/2 oz (45mL)
- vinaigrette balsamica  
1 1/2 oz (43mL)

## Prodotti da forno

- pane  
6 fetta (192g)
- lievito in polvere (baking powder)  
4 pizzico (3g)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
2 oz (57g)
- farina 00  
1/3 tazza(e) (42g)
- riso bianco a chicco lungo  
4 cucchiaio (46g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
1 cucchiaio (16g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaio (60mL)
- brodo vegetale  
1 1/2 tazza(e) (mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola  
1 1/4 lattina/e (549g)
- tofu compatto  
1 2/3 lbs (765g)
- lenticchie crude  
1 1/2 tazza (264g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 oz (9g)
- condimento Cajun  
1 1/2 cucchiaio (10g)

- dolcificante senza calorie**  
2 cucchiaino (7g)
- insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)
- lievito nutrizionale**  
3/4 cucchiaio (3g)

## Bevande

- polvere proteica**  
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)
- acqua**  
2 1/4 gallone (8640mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- albume d'uovo**  
1 1/2 tazza (365g)
- uova**  
14 grande (700g)
- mozzarella fresca**  
1/4 lbs (104g)
- burro**  
5 3/4 cucchiaio (82g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**  
1 1/2 tazza (420g)

- pepe nero**  
1 g (1g)
- basilico fresco**  
1/6 oz (6g)
- paprika**  
1 cucchiaio (7g)
- Timo fresco**  
4 pizzico (0g)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo**  
1/2 lbs (213g)
- tilapia cruda**  
3/4 lbs (336g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**  
3 oz (90g)

## Dolci

- cacao in polvere**  
2 cucchiaino (4g)

## Cereali per la colazione

- granola**  
3/4 tazza (68g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Albumi strapazzati

122 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
1/2 tazza (122g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

**albume d'uovo**  
1 1/2 tazza (365g)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

### Toast con avocado

2 fetta(e) - 336 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
6 fetta (192g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1 1/2 avocado (302g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**

2 pizzico (1g)

**uova**

2 grande (100g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**pomodori**

2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)

**avocado, affettato**

1/2 avocado (101g)

**basilico fresco, tritato**

2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

4 pizzico (2g)

**uova**

4 grande (200g)

**pepe nero**

4 pizzico (0g)

**pomodori**

4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)

**avocado, affettato**

1 avocado (201g)

**basilico fresco, tritato**

4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**

2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**

4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Parfait con more e granola

344 kcal ● 26g proteine ● 12g grassi ● 26g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

3/4 tazza (210g)

**granola**

6 cucchiaino (34g)

**more, tritato grossolanamente**

6 cucchiaino (54g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

1 1/2 tazza (420g)

**granola**

3/4 tazza (68g)

**more, tritato grossolanamente**

3/4 tazza (108g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**

2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**

4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.

## Chik'n nuggets

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
4 cucchiaino (23g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
5 1/3 nuggets (115g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
2 2/3 cucchiaino (45g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
10 2/3 nuggets (229g)

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

## Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucchiaino (30mL)  
**tzatziki**  
1/8 tazza(e) (28g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucchiaino (60mL)  
**tzatziki**  
1/4 tazza(e) (56g)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**tempeh, tritato grossolanamente**  
1/2 lbs (227g)

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.

## Broccoli al burro

2 1/2 tazza(e) - 334 kcal ● 7g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 1/4 pizzico (1g)  
**broccoli surgelati**  
2 1/2 tazza (228g)  
**pepe nero**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**burro**  
2 1/2 cucchiaio (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
5 tazza (455g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino (0g)  
**burro**  
5 cucchiaio (71g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

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.

---

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

245 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
3/4 tazza (89g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
3 barbabietta(e) (150g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

### Zuppa di lenticchie e verdure

416 kcal ● 26g proteine ● 2g grassi ● 58g carboidrati ● 15g fibre



**lenticchie crude**  
6 cucchiaio (72g)  
**brodo vegetale**  
1 1/2 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3/4 tazza, tritata (30g)  
**lievito nutrizionale**  
3/4 cucchiaio (3g)  
**aglio**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**verdure miste surgelate**  
1 tazza (152g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
3. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
9 grande (450g)

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.
- 

### More

2/3 tazza(e) - 46 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 3 pasti:

**more**  
2 tazza (288g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

## Snack 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.

---

### Chips al forno

12 patatine - 122 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

#### chips al forno, qualsiasi gusto

12 chips (28g)

Per tutti i 2 pasti:

#### chips al forno, qualsiasi gusto

24 chips (56g)

1. Buon appetito.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza - 97 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica al cioccolato**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
2 pizzico (1g)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**uova**  
1/2 grande (25g)  
**acqua**  
1 cucchiaino (5mL)  
**dolcificante senza calorie**  
1 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**polvere proteica al cioccolato**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**lievito in polvere (baking powder)**  
4 pizzico (3g)  
**cacao in polvere**  
2 cucchiaino (4g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**acqua**  
2 cucchiaino (10mL)  
**dolcificante senza calorie**  
2 cucchiaino (7g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

### 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.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Chik'n tenders croccanti

6 2/3 tender/i - 381 kcal ● 27g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 tender/i porzioni

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
6 2/3 pezzi (170g)  
**ketchup**  
5 cucchiaino (28g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
5/8 mazzo (106g)  
**avocado, tritato**  
5/8 avocado (126g)  
**limone, spremuto**  
5/8 piccolo (36g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Insalata di pasta alla caprese

485 kcal ● 23g proteine ● 13g grassi ● 61g carboidrati ● 8g fibre



**pasta secca cruda**

2 oz (57g)

**salsa pesto**

1 cucchiaio (16g)

**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**

1/4 lattina/e (110g)

**pomodori, tagliato a metà**

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

**mozzarella fresca, strappato in pezzi**

1 oz (28g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Opzionale: mentre la pasta cuoce, arrostitisci i pomodorini tagliati a metà su una teglia nel forno a 400°F (200°C) per 10–15 minuti, finché non sono morbidi e scoppiati.
3. In una ciotola capiente unisci la pasta cotta, i pomodori, i fagioli bianchi, la mozzarella e il pesto. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Buon appetito!

### Cavolo collard all'aglio

199 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



**cavolo collard (cavolo da costa)**

10 oz (284g)

**olio**

2 cucchiaino (9mL)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

2 spicchio(i) (6g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Tofu cajun

314 kcal ● 22g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**condimento Cajun**

1 cucchiaino (2g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento Cajun**

2 cucchiaino (5g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**

1 1/4 lbs (567g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. 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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Merluzzo alla cajun

7 1/2 oz - 234 kcal ● 39g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 1/2 oz porzioni

**merluzzo, crudo**

1/2 lbs (213g)

**condimento Cajun**

2 1/2 cucchiaino (6g)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

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.

---

### Patatine fritte al forno

290 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 37g carboidrati ● 7g fibre



**patate**

3/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (277g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1/4 mazzo (43g)

**avocado, tritato**

1/4 avocado (50g)

**limone, spremuto**

1/4 piccolo (15g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**paprika**

1/2 cucchiaio (3g)

**Timo fresco**

2 pizzico (0g)

**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**

1/2 lattina/e (220g)

**cipolla, tagliato a dadini**

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

**tofu compatto, scolato e tagliato a dadini**

1/4 lbs (99g)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**paprika**

1 cucchiaio (7g)

**Timo fresco**

4 pizzico (0g)

**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**

1 lattina/e (439g)

**cipolla, tagliato a dadini**

1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

**tofu compatto, scolato e tagliato a dadini**

1/2 lbs (198g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio (3g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

161 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**vinaigrette balsamica**

2 cucchiaino (10mL)

**basilico fresco**

2 cucchiaino, tritato (2g)

**mozzarella fresca, a fette**

1 1/3 oz (38g)

**pomodori, a fette**

1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(91g)

Per tutti i 2 pasti:

**vinaigrette balsamica**

4 cucchiaino (20mL)

**basilico fresco**

4 cucchiaino, tritato (4g)

**mozzarella fresca, a fette**

2 2/3 oz (76g)

**pomodori, a fette**

1 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(182g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

## Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**burro**

1 cucchiaino (5g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/4 tazza(e) (59mL)

**riso bianco a chicco lungo**

2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**burro**

3/4 cucchiaio (11g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

**riso bianco a chicco lungo**

4 cucchiaio (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
  2. Aggiungi il riso e mescola.
  3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
  4. Cuoci per 20 minuti.
  5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
  6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
  7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. 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.
-