

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 2600 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 2656 kcal ● 231g proteine (35%) ● 106g grassi (36%) ● 149g carboidrati (22%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

420 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Avocado
176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

310 kcal, 11g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Chips al forno
21 patatine- 213 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

770 kcal, 44g proteine, 41g carboidrati netti, 39g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Chowder di vongole
1 lattina(e)- 364 kcal



Cavolo collard all'aglio
266 kcal

Cena

665 kcal, 47g proteine, 48g carboidrati netti, 27g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
5 metà zucchini- 480 kcal



Ricotta e miele
3/4 tazza(e)- 187 kcal

Giorno 2

2612 kcal ● 243g proteine (37%) ● 78g grassi (27%) ● 205g carboidrati (31%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

310 kcal, 11g proteine, 39g carboidrati netti, 11g grassi



Chips al forno

21 patatine- 213 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

655 kcal, 30g proteine, 68g carboidrati netti, 27g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Zoodles con pesto di pomodori secchi e noci

270 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Cena

735 kcal, 73g proteine, 76g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con gamberi, broccoli e riso

735 kcal

Giorno 3

2628 kcal ● 240g proteine (37%) ● 85g grassi (29%) ● 195g carboidrati (30%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

420 kcal, 20g proteine, 17g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Avocado

176 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Barretta di granola grande

1 barretta(e)- 176 kcal



Sedano e salsa ranch

74 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

655 kcal, 30g proteine, 68g carboidrati netti, 27g grassi



Pane naan

1 pezzo(i)- 262 kcal



Zoodles con pesto di pomodori secchi e noci

270 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Cena

735 kcal, 73g proteine, 76g carboidrati netti, 12g grassi



Ciotola con gamberi, broccoli e riso

735 kcal

Giorno 4 2625 kcal ● 255g proteine (39%) ● 102g grassi (35%) ● 132g carboidrati (20%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Toast con avocado e salsiccia vegana
1 toast(s)- 302 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Sedano e salsa ranch
74 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

725 kcal, 47g proteine, 44g carboidrati netti, 31g grassi



Involtino di lattuga con tempeh al barbecue
6 involtino(i) di lattuga- 494 kcal



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal

Cena

655 kcal, 58g proteine, 24g carboidrati netti, 33g grassi



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 5 2661 kcal ● 237g proteine (36%) ● 103g grassi (35%) ● 154g carboidrati (23%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

435 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



Toast con avocado e salsiccia vegana
1 toast(s)- 302 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

325 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal



Sedano e salsa ranch
74 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

675 kcal, 51g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

735 kcal, 36g proteine, 65g carboidrati netti, 33g grassi



Miscela di riso aromatizzata
143 kcal



Pasta alfredo con salmone
418 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Giorno 6

2601 kcal ● 234g proteine (36%) ● 112g grassi (39%) ● 124g carboidrati (19%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

365 kcal, 25g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

335 kcal, 12g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Pranzo

675 kcal, 51g proteine, 25g carboidrati netti, 33g grassi



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro
85 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

735 kcal, 36g proteine, 65g carboidrati netti, 33g grassi



Miscela di riso aromatizzata
143 kcal



Pasta alfredo con salmone
418 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 7

2621 kcal ● 250g proteine (38%) ● 133g grassi (46%) ● 76g carboidrati (12%) ● 30g fibre (5%)

Colazione

365 kcal, 25g proteine, 21g carboidrati netti, 19g grassi



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

335 kcal, 12g proteine, 9g carboidrati netti, 26g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Sedano con burro di arachidi
218 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

720 kcal, 54g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata di seitan
718 kcal

Cena

715 kcal, 50g proteine, 9g carboidrati netti, 51g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Insalata semplice di sardine

531 kcal

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
7 contenitore (1190g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
42 chips (98g)
- mix per insalata di cavolo
1 1/2 tazza (135g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- salsa alfredo
1/2 tazza (120g)
- insalata mista
1 1/4 confezione (155 g) (193g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)

Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola
1 lattina (525 g) (519g)
- salsa per pasta
10 cucchiaino (163g)
- salsa barbecue
3 cucchiaino (51g)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)
13 1/4 oz (378g)
- aglio
4 1/2 spicchio(i) (14g)
- zucchine
3 3/4 grande (1200g)
- sedano crudo
14 gambo medio (19–20 cm) (553g)
- pomodori secchi
1/3 tazza (18g)
- broccoli surgelati
1 1/4 confezione (355g)
- lattuga romana (romaine)
6 foglia interna (36g)
- peperone
3/8 grande (65g)
- cipolla
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (40g)
- pomodori
3 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (409g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 3/4 tazza (396g)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- uova
2 grande (100g)

Dolci

- miele
2 1/3 cucchiaino (49g)

Bevande

- polvere proteica
31 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (977g)
- acqua
32 tazza(e) (7584mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
14 cucchiaino (128g)
- tempeh
22 oz (624g)
- burro di arachidi
4 cucchiaino (64g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 avocado (804g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- succo di lime
2 cucchiaino (30mL)

Prodotti da forno

- pane naan
2 pezzo/i (180g)
- pane
2 fetta(e) (64g)

Prodotti a base di noci e semi

- spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
- cetriolo
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (79mL)
- olio d'oliva
1 3/4 cucchiaio (26mL)
- condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
- condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (8g)
- basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
- pepe nero
2 1/2 g (3g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)

- noci
1/3 tazza, tritata (39g)
- noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1 3/4 sacca (~160 g) (277g)

Pesci e frutti di mare

- gamberi crudi
1 1/4 lbs (568g)
- salmone
1/2 lbs (227g)
- sardine in scatola in olio
2 lattina (184g)

Snack

- barretta di granola grande
3 barretta (111g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
3 oz (86g)
 - seitan
6 oz (170g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

3 contenitore (510g)

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

Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado e salsiccia vegana

1 toast(s) - 302 kcal ● 19g proteine ● 15g grassi ● 18g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta(e) (32g)

avocado

1/4 avocado (50g)

salsiccia vegana

1/2 salsiccia (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

2 fetta(e) (64g)

avocado

1/2 avocado (101g)

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

1. Cuoci la salsiccia secondo le istruzioni sulla confezione. Quando la salsiccia è abbastanza fredda da poterla maneggiare, tagliala a metà per il lungo e poi, se necessario, in ulteriori fette in modo che entri sul pane.
2. Tosta il pane, se lo desideri.
3. Con una forchetta schiaccia l'avocado sul pane. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con le fette di salsiccia. Servi.

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaino, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaino, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 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.

Chowder di vongole

1 lattina(e) - 364 kcal ● 12g proteine ● 22g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

clam chowder in scatola

1 lattina (525 g) (519g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cavolo collard all'aglio

266 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 8g carboidrati ● 15g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

13 1/3 oz (378g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

aglio, tritato

2 1/2 spicchio(i) (8g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan

1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan

2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles con pesto di pomodori secchi e noci

270 kcal ● 7g proteine ● 21g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
basilico fresco
2 1/2 cucchiaio di foglie intere (4g)
noci
2 1/2 cucchiaio, tritata (19g)
pomodori secchi
2 1/2 cucchiaio (9g)
zucchine, tagliato a spirale
1 medio (196g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
basilico fresco
1/3 tazza di foglie intere (8g)
noci
1/3 tazza, tritata (39g)
pomodori secchi
1/3 tazza (18g)
zucchine, tagliato a spirale
2 medio (392g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

1. In un robot da cucina, aggiungere i pomodori secchi, le noci, il basilico, l'aglio e sale/pepe (a piacere) e frullare fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungere l'acqua un cucchiaio alla volta e azionare a intermittenza fino a quando il pesto è liscio e cremoso. Aggiungere più o meno acqua per ottenere la consistenza desiderata. Versare sui zoodles, mescolare bene e servire. Nota sugli avanzzi: conservare l'eventuale pesto in un contenitore ermetico in frigorifero. Servire su zucchine appena spiralizzate quando si è pronti.

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
miele
4 cucchiaino (28g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Involtino di lattuga con tempeh al barbecue

6 involtino(i) di lattuga - 494 kcal ● 38g proteine ● 13g grassi ● 39g carboidrati ● 17g fibre



Dà 6 involtino(i) di lattuga porzioni

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

mix per insalata di cavolo

1 1/2 tazza (135g)

salsa barbecue

3 cucchiaio (51g)

lattuga romana (romaine)

6 foglia interna (36g)

tempeh, tagliato a cubetti

6 oz (170g)

peperone, privato dei semi e affettato

3/4 piccolo (56g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

cetriolo, affettato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)

(41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

insalata mista

2/3 confezione (155 g) (103g)

cetriolo, affettato

2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)

(82g)

sedano crudo, tritato

1 1/3 gambo medio (19–20 cm)

(53g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1 lbs (454g)

olio

2 2/3 cucchiaio (40mL)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



olio

2 cucchiaino (10mL)

lievito nutrizionale

2 cucchiaino (3g)

condimento per insalata

2 cucchiaio (30mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

seitan, sbriciolato o affettato

6 oz (170g)

pomodori, tagliato a metà

12 pomodorini (204g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\n\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\n\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\n\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Chips al forno

21 patatine - 213 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 36g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto

21 chips (49g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto

42 chips (98g)

1. Buon appetito.

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola grande
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano e salsa ranch

74 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
1 1/2 gambo medio (19–20 cm)
(60g)

Per tutti i 3 pasti:

condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
sedano crudo, tagliato a strisce
4 1/2 gambo medio (19–20 cm)
(180g)

1. Taglia il sedano a listarelle. Servi con la salsa ranch per intingere.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini - 480 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 5 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

10 cucchiaino (163g)

formaggio di capra

2 1/2 oz (71g)

zucchine

2 1/2 grande (808g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, 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.

Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

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

3/4 tazza (170g)

miele

1 cucchiaino (21g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ciotola con gamberi, broccoli e riso

735 kcal ● 73g proteine ● 12g grassi ● 76g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

miscela di riso aromatizzato

5/8 sacca (~160 g) (99g)

broccoli surgelati

5/8 confezione (178g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale

10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (19mL)

miscela di riso aromatizzato

1 1/4 sacca (~160 g) (198g)

broccoli surgelati

1 1/4 confezione (355g)

sale

5 pizzico (4g)

pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale

1 1/4 lbs (568g)

1. Prepara il riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi i gamberi alla padella e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti, o fino a quando la polpa è completamente rosa e opaca.
4. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salsiccia vegana

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



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

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

Insalata di pomodoro e avocado

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



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Pasta alfredo con salmone

418 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salmone
4 oz (113g)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
salsa alfredo
4 cucchiaio (60g)
pasta secca cruda
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1/2 lbs (227g)
spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
salsa alfredo
1/2 tazza (120g)
pasta secca cruda
3 oz (86g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
3. Disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso su una teglia e condiscilo con un po' di sale e pepe. Cuoci in forno per 14-16 minuti finché il salmone non si sfalda.
4. Nel frattempo, scalda la salsa alfredo in una casseruola a fuoco medio fino a che non inizia a sobbollire. Aggiungi gli spinaci e mescola. Cuoci per 1-2 minuti finché gli spinaci non appassiscono.
5. Togli il salmone dal forno e, quando è abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a grossi pezzi.
6. Metti la pasta nel piatto e versa sopra la salsa alfredo. Completa con il salmone e un po' di pepe. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (46g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

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.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

531 kcal ● 48g proteine ● 33g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaio (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.

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.