

Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine da 2700 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 2657 kcal ● 241g proteine (36%) ● 93g grassi (31%) ● 172g carboidrati (26%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

375 kcal, 26g proteine, 54g carboidrati netti, 3g grassi



Toast con cottage cheese

1 toast- 143 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

265 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 9g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Pranzo

780 kcal, 36g proteine, 34g carboidrati netti, 50g grassi



Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal



Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i)- 562 kcal

Cena

750 kcal, 61g proteine, 54g carboidrati netti, 29g grassi



Purè di patate istantaneo

155 kcal



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Peperoni cotti

1/2 peperone(s)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 2

2661 kcal ● 271g proteine (41%) ● 73g grassi (25%) ● 195g carboidrati (29%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

375 kcal, 26g proteine, 54g carboidrati netti, 3g grassi



Toast con cottage cheese

1 toast- 143 kcal



Mela

1 mela(e)- 105 kcal



Ricotta e miele

1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

265 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 9g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Pranzo

745 kcal, 81g proteine, 47g carboidrati netti, 25g grassi



Alette di seitan al teriyaki

10 oz di seitan- 743 kcal

Cena

790 kcal, 47g proteine, 63g carboidrati netti, 34g grassi



Spicchi di patata dolce

434 kcal



Merluzzo arrostito semplice

8 oz- 297 kcal



Pomodori al forno

1 pomodoro(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Giorno 3

2745 kcal ● 237g proteine (35%) ● 126g grassi (41%) ● 121g carboidrati (18%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

385 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Snack

265 kcal, 9g proteine, 26g carboidrati netti, 9g grassi



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Strisce di peperone e hummus

170 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

750 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Seitan aglio e pepe

513 kcal

Cena

855 kcal, 44g proteine, 50g carboidrati netti, 45g grassi



Pistacchi

188 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e)- 354 kcal



Insalata di salmone e carciofi

315 kcal

Giorno 4

2706 kcal ● 237g proteine (35%) ● 101g grassi (34%) ● 172g carboidrati (25%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 26g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Snack

300 kcal, 12g proteine, 28g carboidrati netti, 13g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

750 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



Seitan aglio e pepe

513 kcal

Cena

785 kcal, 41g proteine, 99g carboidrati netti, 17g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Giorno 5

2669 kcal ● 226g proteine (34%) ● 74g grassi (25%) ● 229g carboidrati (34%) ● 45g fibre (7%)

Colazione

415 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

300 kcal, 12g proteine, 28g carboidrati netti, 13g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

685 kcal, 39g proteine, 53g carboidrati netti, 31g grassi



Panino con tofu speziato e pesto

1 panino(i)- 380 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Ricotta e miele

3/4 tazza(e)- 187 kcal

Cena

785 kcal, 41g proteine, 99g carboidrati netti, 17g grassi



Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Giorno 6

2655 kcal ● 252g proteine (38%) ● 93g grassi (31%) ● 162g carboidrati (24%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

415 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

335 kcal, 31g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Dessert con yogurt, fragole e pretzel
251 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

745 kcal, 37g proteine, 60g carboidrati netti, 34g grassi



Lenticchie
347 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Tofu in crosta di noci
330 kcal

Cena

675 kcal, 49g proteine, 25g carboidrati netti, 37g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
2 1/3 tazza(e)- 251 kcal

Giorno 7

2655 kcal ● 252g proteine (38%) ● 93g grassi (31%) ● 162g carboidrati (24%) ● 40g fibre (6%)

Colazione

415 kcal, 25g proteine, 45g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal

Snack

335 kcal, 31g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Dessert con yogurt, fragole e pretzel
251 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 1/2 misurino- 491 kcal

Pranzo

745 kcal, 37g proteine, 60g carboidrati netti, 34g grassi



Lenticchie
347 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal



Tofu in crosta di noci
330 kcal

Cena

675 kcal, 49g proteine, 25g carboidrati netti, 37g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
2 1/3 tazza(e)- 251 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
4 cucchiaio (34g)
- noci
3 oz (89g)
- pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)
- anacardi tostati
6 cucchiaio (51g)
- mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- sale
3/4 oz (18g)
- pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
- peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- kiwi
10 frutto (690g)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- succo di lime
2 1/2 cucchiaio (38mL)
- arancia
6 arancia (924g)
- fragole
6 grande (3,5 cm diam.) (108g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Prodotti da forno

- pane
6 3/4 oz (192g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
2/3 lbs (304g)
- tofu compatto
2/3 lbs (312g)
- lenticchie crude
1 tazza (192g)

Bevande

- polvere proteica
32 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1008g)
- acqua
2 1/4 gallone (8525mL)

Dolci

- miele
3 cucchiaio (63g)

Altro

- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- salsa teriyaki
5 cucchiaio (75mL)
- insalata mista
5 3/4 tazza (173g)
- lievito nutrizionale
2 1/2 oz (69g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (87mL)
- olio d'oliva
2 2/3 oz (84mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
- maionese
2 cucchiaio (30mL)

Cereali e pasta

- seitan
22 oz (624g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (375g)
- peperone
2 2/3 grande (439g)
- miscela per purè istantaneo
1 1/2 oz (43g)
- patate dolci
1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)
- cipolla
1 medio (dia. 6,4 cm) (98g)
- peperone verde
3 cucchiaino, tritata (28g)
- aglio
5 3/4 spicchio(i) (17g)
- carciofi, in scatola
1/2 tazza di cuori (84g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- baby carote
16 medio (160g)
- broccoli
4 2/3 tazza, tritata (425g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
3 grande (150g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
22 oz (622g)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- latte intero
4 1/3 tazza(e) (1039mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 contenitore 200 g (400g)

- farina 00
1/3 tazza(e) (42g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)
- salmone in scatola
1/4 lbs (128g)
- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Zuppe, salse e sughi

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)
- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)
 - pretzel duri salati
4 twist (24g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Toast con cottage cheese

1 toast - 143 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta(e) (32g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta(e) (64g)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il cottage cheese sulla fetta di pane, irroro con miele e servi.

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

polvere proteica

1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato

1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato

3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia

2 arancia (308g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia

6 arancia (924g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci miste
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

avocado

1/2 avocado (101g)

pane

2 fetta (64g)

pomodori, tagliato a metà

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

uova, sode e raffreddato

3 grande (150g)

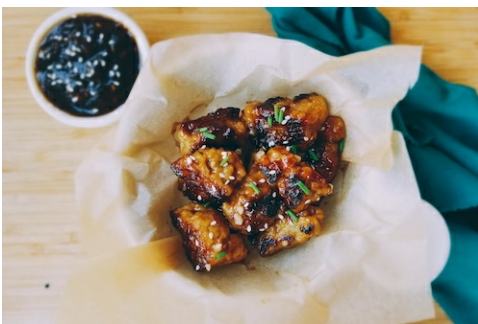
1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Alette di seitan al teriyaki

10 oz di seitan - 743 kcal ● 81g proteine ● 25g grassi ● 47g carboidrati ● 2g fibre



Dà 10 oz di seitan porzioni

seitan

10 oz (284g)

olio

1 1/4 cucchiaino (19mL)

salsa teriyaki

5 cucchiaino (75mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Seitan aglio e pepe

513 kcal ● 46g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla
3 cucchiaino, tritata (30g)
peperone verde
1 1/2 cucchiaino, tritata (14g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
3/4 cucchiaino (11mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
seitan, in stile pollo
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
cipolla
6 cucchiaino, tritata (60g)
peperone verde
3 cucchiaino, tritata (28g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
acqua
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato finemente
3 3/4 spicchio(i) (11g)
seitan, in stile pollo
3/4 lbs (340g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Panino con tofu speziato e pesto

1 panino(i) - 380 kcal ● 17g proteine ● 20g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaino (24g)
olio
1 cucchiaino (5mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
insalata mista
1/2 tazza (15g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
tofu compatto
3 oz (85g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

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.

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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, sciacquate
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquate
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.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Tofu in crosta di noci

330 kcal ● 12g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)
dijon
1/2 cucchiaino (8g)
noci
2 1/2 cucchiaino, tritata (19g)
maionese
1 cucchiaino (15mL)
tofu compatto, scolato
4 oz (113g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
dijon
1 cucchiaino (15g)
noci
1/3 tazza, tritata (39g)
maionese
2 cucchiaino (30mL)
tofu compatto, scolato
1/2 lbs (227g)
aglio, tagliato a dadini
2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno e mettere da parte.
Tagliare il tofu in strisce da circa 2 onces. Avvolgere le strisce in un canovaccio pulito e premere per eliminare l'acqua in eccesso.
Condire il tofu con sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
In una piccola ciotola, mescolare la maionese, la senape di Digione, l'aglio e il succo di limone.
Con un cucchiaino, prendere circa la metà della miscela di maionese (conservando l'altra metà per la salsa) e spalmarla uniformemente su tutte le strisce di tofu, lasciando la parte inferiore scoperta.
Pressare sopra le noci tritate fino a ricoprire uniformemente tutti i lati, lasciando anche in questo caso la parte inferiore scoperta.
Disporre il tofu sulla teglia e cuocere per circa 20 minuti fino a quando il tofu è caldo e le noci sono tostate.
Servire con la restante metà della miscela di maionese.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Kiwi

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



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 3 pasti:

kiwi
6 frutto (414g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Strisce di peperone e hummus

170 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

hummus
1/3 tazza (81g)
peperone
1 medio (119g)

Per tutti i 3 pasti:

hummus
1 tazza (244g)
peperone
3 medio (357g)

1. Taglia il peperone a strisce.
 2. Servi con hummus per intingere.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Carote e hummus

82 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

hummus
2 cucchiaio (30g)
baby carote
8 medio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

hummus
4 cucchiaio (60g)
baby carote
16 medio (160g)

1. Servi le carote con l'hummus.

Dessert con yogurt, fragole e pretzel

251 kcal ● 29g proteine ● 5g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 contenitore 200 g (200g)
fragole, tritato
3 grande (3,5 cm diam.) (54g)
pretzel duri salati, spezzettato
2 twist (12g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
2 contenitore 200 g (400g)
fragole, tritato
6 grande (3,5 cm diam.) (108g)
pretzel duri salati, spezzettato
4 twist (24g)

1. Mescola yogurt greco e ricotta in una piccola ciotola.
2. Completa con fragole e pezzi di pretzel. Servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Purè di patate istantaneo

155 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



miscela per purè istantaneo
1 1/2 oz (43g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

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.

Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 peperone(s) porzioni

olio
1 cucchiaino (5mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
 2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Spicchi di patata dolce

434 kcal ● 6g proteine ● 14g grassi ● 60g carboidrati ● 11g fibre



olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 2/3 patata dolce, 12,5 cm (350g)

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.

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal ● 40g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

merluzzo, crudo

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 pomodoro(i) porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

pomodori

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



pistacchi sgusciati

4 cucchiaio (31g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 lattina(e) - 354 kcal ● 12g proteine ● 17g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Insalata di salmone e carciofi

315 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 15g carboidrati ● 7g fibre



salmone in scatola

1/4 lbs (128g)

carciofi, in scatola

1/2 tazza di cuori (84g)

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

vinaigrette balsamica

3 cucchiaio (45mL)

pomodori, tagliato a metà

1/2 tazza di pomodorini (74g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 1/3 tazza(e) - 251 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
2 1/3 tazza, tritata (212g)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
4 2/3 tazza, tritata (425g)
olio
2 1/3 cucchiaio (35mL)
lievito nutrizionale
2 1/3 cucchiaio (9g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostitiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere.
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.
-