

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 2800 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 2769 kcal ● 238g proteine (34%) ● 124g grassi (40%) ● 141g carboidrati (20%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

370 kcal, 17g proteine, 40g carboidrati netti, 13g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i)- 120 kcal

Snack

335 kcal, 5g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di platano

188 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

805 kcal, 55g proteine, 33g carboidrati netti, 46g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Insalata di uova e avocado

399 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

820 kcal, 64g proteine, 39g carboidrati netti, 40g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Semi di zucca

183 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal

Giorno 2

2801 kcal ● 277g proteine (40%) ● 113g grassi (36%) ● 137g carboidrati (20%) ● 31g fibre (4%)

Colazione

370 kcal, 17g proteine, 40g carboidrati netti, 13g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i)- 120 kcal

Snack

335 kcal, 5g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di platano

188 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal

Pranzo

840 kcal, 94g proteine, 29g carboidrati netti, 35g grassi



Merluzzo arrostito semplice

16 oz- 593 kcal



Lenticchie

174 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal

Cena

820 kcal, 64g proteine, 39g carboidrati netti, 40g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Semi di zucca

183 kcal



Insalata di tonno e avocado

327 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Giorno 3

2799 kcal ● 247g proteine (35%) ● 114g grassi (37%) ● 160g carboidrati (23%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Pistacchi

188 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

335 kcal, 5g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Chips di platano

188 kcal



Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

840 kcal, 94g proteine, 29g carboidrati netti, 35g grassi



Merluzzo arrostito semplice

16 oz- 593 kcal



Lenticchie

174 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal

Cena

760 kcal, 30g proteine, 62g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di lenticchie e cavolo riccio

759 kcal

Giorno 4

2850 kcal ● 239g proteine (34%) ● 117g grassi (37%) ● 167g carboidrati (23%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

430 kcal, 21g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Pistacchi

188 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

310 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



More

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Pranzo

840 kcal, 44g proteine, 62g carboidrati netti, 41g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Lenticchie

347 kcal



Cavolo riccio saltato

151 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteine, 40g carboidrati netti, 44g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 salsiccia- 722 kcal

Giorno 5

2806 kcal ● 266g proteine (38%) ● 112g grassi (36%) ● 145g carboidrati (21%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 48g proteine, 19g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)
387 kcal

Pranzo

840 kcal, 44g proteine, 62g carboidrati netti, 41g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Lenticchie
347 kcal



Cavolo riccio saltato
151 kcal

Snack

310 kcal, 13g proteine, 21g carboidrati netti, 13g grassi



More
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteine, 40g carboidrati netti, 44g grassi



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
2 salsiccia- 722 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 6

2787 kcal ● 251g proteine (36%) ● 115g grassi (37%) ● 143g carboidrati (20%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 48g proteine, 19g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)
387 kcal

Pranzo

840 kcal, 36g proteine, 72g carboidrati netti, 39g grassi



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Fragole
3 1/2 tazza(e)- 182 kcal



Panino Caprese
1 panino- 461 kcal

Snack

335 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)
206 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

785 kcal, 51g proteine, 24g carboidrati netti, 45g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Fagiolini al burro
196 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
4 misurino- 436 kcal

Giorno 7

2787 kcal ● 251g proteine (36%) ● 115g grassi (37%) ● 143g carboidrati (20%) ● 44g fibre (6%)

Colazione

385 kcal, 48g proteine, 19g carboidrati netti, 13g grassi



Frullato proteico (latte)

387 kcal

Pranzo

840 kcal, 36g proteine, 72g carboidrati netti, 39g grassi



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Fragole

3 1/2 tazza(e)- 182 kcal



Panino Caprese

1 panino- 461 kcal

Snack

335 kcal, 19g proteine, 24g carboidrati netti, 17g grassi



Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

785 kcal, 51g proteine, 24g carboidrati netti, 45g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Fagiolini al burro

196 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/3 oz (37g)
- noci miste
1/2 tazza (67g)
- semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- sale
1/2 oz (16g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
- peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato
1 cucchiaino (2g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- pere
4 medio (712g)
- succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
- succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
- more
3 tazza (432g)
- fragole
7 tazza, intera (1008g)

Altro

- insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
6 contenitore (1020g)
- cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

Latticini e prodotti a base di uova

Snack

- chips di platano
1/4 lbs (106g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Bevande

- polvere proteica
32 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (1008g)
- acqua
36 tazza(e) (8532mL)

Prodotti da forno

- bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
- pane
4 fetta(e) (128g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)
- merluzzo, crudo
2 lbs (907g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (176g)
- cipolla
2 1/2 piccolo (166g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
22 oz (620g)
- aglio
2 spicchio(i) (6g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 oz (100mL)
- olio
1/3 lbs (161mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 tazza (384g)

uova
7 grande (350g)

burro
3/8 stecca (43g)

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)

latte intero
8 2/3 tazza(e) (2081mL)

mozzarella fresca
4 fette (113g)

tofu compatto
1 lbs (454g)

tempeh
1 lbs (454g)

Zuppe, salse e sughi

salsa pesto
4 cucchiaio (64g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 coprile 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.

Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro

1/4 cucchiaino (4g)

bagel

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 2 pasti:

burro

1/2 cucchiaino (7g)

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere

1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pere

2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

387 kcal ● 48g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

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

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

4 1/2 tazza(e) (1080mL)

polvere proteica

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

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle

2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di uova e avocado

399 kcal ● 22g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
insalata mista
1 tazza (30g)
uova, sode e raffreddate
3 grande (150g)

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

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Merluzzo arrostito semplice

16 oz - 593 kcal ● 81g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaio (60mL)
merluzzo, crudo
2 lbs (907g)

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 arrostisci 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.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

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

Lenticchie

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.

Cavolo riccio saltato

151 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

2 1/2 tazza, tritata (100g)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

5 tazza, tritata (200g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fragole

3 1/2 tazza(e) - 182 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

fragole

3 1/2 tazza, intera (504g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole

7 tazza, intera (1008g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino Caprese

1 panino - 461 kcal ● 22g proteine ● 27g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
mozzarella fresca
2 fette (57g)
salsa pesto
2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
pomodori
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)
mozzarella fresca
4 fette (113g)
salsa pesto
4 cucchiaino (64g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Snack 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Chips di platano

188 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 3 pasti:

chips di platano
1/4 lbs (106g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

More

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

more

1 1/2 tazza (216g)

Per tutti i 2 pasti:

more

3 tazza (432g)

1. Sciacqua le more e servi.

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.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
1 cucchiaino (6g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (170g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
2 cucchiaino (12g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (340g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

327 kcal ● 30g proteine ● 18g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

avocado
3/8 avocado (75g)
succo di lime
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
3/4 pizzico (0g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
tonno in scatola
3/4 lattina (129g)
pomodori
3 cucchiaino, tritata (34g)
cipolla, tritato finemente
1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)
pomodori
6 cucchiaino, tritata (68g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (26g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata di lenticchie e cavolo riccio

759 kcal ● 30g proteine ● 37g grassi ● 62g carboidrati ● 14g fibre



lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
succo di limone
2 cucchiaino (30mL)
mandorle
2 cucchiaino, a fettine (14g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
aglio, a dadini
2 spicchio(i) (6g)

1. Porta l'acqua a ebollizione e aggiungi le lenticchie. Cuoci per 20-25 minuti, controllando di tanto in tanto.
2. Nel frattempo, in una piccola padella aggiungi olio, aglio, mandorle, cumino e peperoncino. Salta per un paio di minuti finché l'aglio è fragrante e le mandorle sono tostate. Rimuovi e metti da parte.
3. Scola le lenticchie e mettile in una ciotola con il cavolo riccio, il composto di mandorle e il succo di limone. Mescola e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

2 salsiccia - 722 kcal ● 58g proteine ● 38g grassi ● 31g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
cipolla, affettato sottilmente
1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
cipolla, affettato sottilmente
2 piccolo (140g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
 2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
 3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
 4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaino (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.
-

Fagiolini al burro

196 kcal ● 3g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro
4 cucchiaino (18g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 2/3 cucchiaino (36g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 2/3 tazza (323g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

4 misurino - 436 kcal ● 97g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

4 porzione (80 mL ciascuna) (124g)

acqua

4 tazza(e) (948mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

28 porzione (80 mL ciascuna)

(868g)

acqua

28 tazza(e) (6636mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-