

# Dieta - Menù dieta pescetariana ricca di proteine da 2900 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** 2875 kcal ● 227g proteine (32%) ● 150g grassi (47%) ● 119g carboidrati (17%) ● 35g fibre (5%)

## Colazione

500 kcal, 24g proteine, 19g carboidrati netti, 35g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1 1/2 galletta(e)- 359 kcal

## Snack

315 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Torta di riso**  
4 torta(i)- 139 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

790 kcal, 34g proteine, 44g carboidrati netti, 50g grassi



**Wrap di spinaci e formaggio di capra**  
1 wrap(i)- 427 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

## Cena

835 kcal, 64g proteine, 23g carboidrati netti, 46g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Giorno 2

2875 kcal ● 227g proteine (32%) ● 150g grassi (47%) ● 119g carboidrati (17%) ● 35g fibre (5%)

### Colazione

500 kcal, 24g proteine, 19g carboidrati netti, 35g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1 1/2 galetta(e)- 359 kcal

### Snack

315 kcal, 7g proteine, 29g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Torta di riso**  
4 torta(i)- 139 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

790 kcal, 34g proteine, 44g carboidrati netti, 50g grassi



**Wrap di spinaci e formaggio di capra**  
1 wrap(i)- 427 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Cena

835 kcal, 64g proteine, 23g carboidrati netti, 46g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
151 kcal

## Giorno 3

2833 kcal ● 238g proteine (34%) ● 91g grassi (29%) ● 212g carboidrati (30%) ● 54g fibre (8%)

### Colazione

355 kcal, 10g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Fiocchi d'avena istantanei con acqua**  
1 bustina(e)- 165 kcal



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal

### Snack

290 kcal, 7g proteine, 31g carboidrati netti, 12g grassi



**Anacardi tostiti**  
1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Yogurt gelato**  
114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

815 kcal, 68g proteine, 29g carboidrati netti, 39g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
279 kcal

### Cena

935 kcal, 56g proteine, 108g carboidrati netti, 24g grassi



**Panino con polpette vegane**  
2 panino/i- 936 kcal

## Giorno 4

2911 kcal ● 242g proteine (33%) ● 103g grassi (32%) ● 213g carboidrati (29%) ● 42g fibre (6%)

### Colazione

355 kcal, 10g proteine, 40g carboidrati netti, 14g grassi



**Arachidi tostate**

1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Flocchi d'avena istantanei con acqua**

1 bustina(e)- 165 kcal



**Clementina**

1 clementina(e)- 39 kcal

### Snack

290 kcal, 7g proteine, 31g carboidrati netti, 12g grassi



**Anacardi tostiti**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Lampone**

1 tazza(s)- 72 kcal



**Yogurt gelato**

114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

890 kcal, 72g proteine, 30g carboidrati netti, 51g grassi



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**

363 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**

7 1/2 oz- 529 kcal

### Cena

935 kcal, 56g proteine, 108g carboidrati netti, 24g grassi



**Panino con polpette vegane**

2 panino/i- 936 kcal

## Giorno 5

2833 kcal ● 235g proteine (33%) ● 99g grassi (31%) ● 201g carboidrati (28%) ● 51g fibre (7%)

### Colazione

415 kcal, 44g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



**Omelette di albumi con pomodoro e funghi**  
299 kcal



**Clementina**  
3 clementina(e)- 117 kcal

### Snack

290 kcal, 7g proteine, 31g carboidrati netti, 12g grassi



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



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Yogurt gelato**  
114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

865 kcal, 23g proteine, 68g carboidrati netti, 52g grassi



**Pizza su pane piatto con broccoli**  
626 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Cena

830 kcal, 65g proteine, 69g carboidrati netti, 22g grassi



**Sbriciolato vegano**  
2 tazza(e)- 292 kcal



**Lenticchie**  
347 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
189 kcal

## Giorno 6

2942 kcal ● 240g proteine (33%) ● 111g grassi (34%) ● 185g carboidrati (25%) ● 62g fibre (8%)

### Colazione

415 kcal, 44g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



**Omelette di albumi con pomodoro e funghi**  
299 kcal



**Clementina**  
3 clementina(e)- 117 kcal

### Snack

320 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



**Carote e hummus**  
246 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

865 kcal, 23g proteine, 68g carboidrati netti, 52g grassi



**Pizza su pane piatto con broccoli**  
626 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Cena

910 kcal, 67g proteine, 57g carboidrati netti, 35g grassi



**Lenticchie**  
260 kcal



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal

## Giorno 7

2870 kcal ● 255g proteine (36%) ● 110g grassi (35%) ● 151g carboidrati (21%) ● 64g fibre (9%)

### Colazione

415 kcal, 44g proteine, 30g carboidrati netti, 11g grassi



**Omelette di albumi con pomodoro e funghi**  
299 kcal



**Clementina**  
3 clementina(e)- 117 kcal

### Snack

320 kcal, 10g proteine, 27g carboidrati netti, 10g grassi



**Carote e hummus**  
246 kcal



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

790 kcal, 37g proteine, 34g carboidrati netti, 52g grassi



**Arachidi tostate**  
3/8 tazza(e)- 383 kcal



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
1 panino(i)- 408 kcal

### Cena

910 kcal, 67g proteine, 57g carboidrati netti, 35g grassi



**Lenticchie**  
260 kcal



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Pomodori al forno**  
1 pomodoro(i)- 60 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi  
2 tazza(e) (60g)
- pomodori  
7 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (901g)
- peperone  
3 grande (492g)
- cipolla  
3/4 piccolo (53g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
14 oz (397g)
- aglio  
8 1/2 spicchio(i) (26g)
- broccoli  
1 tazza, tritata (91g)
- funghi  
4 oz (112g)
- baby carote  
48 medio (480g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
1 1/4 tazza, grattugiata (141g)
- formaggio di capra  
4 cucchiaio (56g)
- uova  
10 grande (500g)
- mozzarella fresca  
3 oz (85g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 1/2 tazza (339g)
- albume d'uovo  
12 grande (396g)

## Grassi e oli

- vinaigrette balsamica  
1 1/3 oz (38mL)
- condimento per insalata  
1 1/4 tazza (304mL)
- olio  
2 oz (61mL)
- olio d'oliva  
1/4 tazza (54mL)

## Prodotti da forno

- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
1/4 lbs (99g)

## Bevande

- polvere proteica  
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- acqua  
34 1/2 tazza(e) (8177mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
6 cucchiaio (96g)
- arachidi tostate  
3/4 tazza (110g)
- briciole di burger vegetariano  
2 tazza (200g)
- lenticchie crude  
1 1/4 tazza (240g)
- hummus  
3/4 tazza (180g)
- tempeh  
1 lbs (454g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime  
1 cucchiaio (15mL)
- clementine  
11 frutto (814g)
- lamponi  
5 tazza (615g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/6 oz (6g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- basilico fresco  
1 1/2 cucchiaio, tritato (4g)
- rosmarino, essiccato  
2 pizzico (0g)

## Pesci e frutti di mare

**pane naan**  
2 pezzo/i (180g)

**pane**  
2 fetta(e) (64g)

### **Altro**

**peperoni rossi arrostiti**  
4 cucchiaino, a dadini (56g)

**insalata mista**  
20 3/4 tazza (623g)

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

**Panino tipo sub**  
4 panino/i (340g)

**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaino (5g)

**polpette vegane surgelate**  
16 polpetta(e) (480g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

**semi di zucca tostati, non salati**  
1 tazza (118g)

**noci**  
1/2 tazza, senza guscio (50g)

**anacardi tostati**  
6 cucchiaino (51g)

**mandorle**  
5 cucchiaino, a lamelle (34g)

**tonno in scatola**  
3 lattina (516g)

**tilapia cruda**  
1/2 lbs (210g)

### **Cereali per la colazione**

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
2 bustina (86g)

### **Dolci**

**yogurt gelato**  
1 1/2 tazza (261g)

### **Zuppe, salse e sughi**

**salsa per pasta**  
1 tazza (260g)

**salsa per pizza**  
1/2 tazza (126g)

### **Cereali e pasta**

**farina 00**  
1/4 tazza(e) (26g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

### Galette di riso con burro di arachidi

1 1/2 galletta(e) - 359 kcal ● 12g proteine ● 25g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
3 cucchiaino (48g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 1/2 torte (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
6 cucchiaino (96g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
3 torte (27g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
1 bustina (43g)  
**acqua**  
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

**fiocchi d'avena istantanei aromatizzati**  
2 bustina (86g)  
**acqua**  
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Omelette di albumi con pomodoro e funghi

299 kcal ● 42g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 tazza (113g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**albume d'uovo**

4 grande (132g)

**uova**

2 grande (100g)

**funghi, tritato**

1/3 tazza, pezzi o fette (23g)

**pomodori, tritato**

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1 1/2 tazza (339g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**albume d'uovo**

12 grande (396g)

**uova**

6 grande (300g)

**funghi, tritato**

1 tazza, pezzi o fette (70g)

**pomodori, tritato**

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

1. Unisci gli albumi, i fiocchi di latte e il pepe e sbatti con una forchetta.
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto nella padella, assicurandoti che si distribuisca uniformemente nella padella, e cospargi sopra i funghi e i pomodori.
4. Cuoci fino a quando gli albumi sono opachi e rassodati. Piega una metà dell'omelette sull'altra.
5. Servi.

### Clementina

3 clementina(e) - 117 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**

3 frutto (222g)

Per tutti i 3 pasti:

**clementine**

9 frutto (666g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**pomodori**  
4 pomodorini (68g)  
**formaggio**  
2 cucchiaio, grattugiata (14g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)  
**peperoni rossi arrostiti**  
2 cucchiaio, a dadini (28g)  
**formaggio di capra, sbriciolato**  
2 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**pomodori**  
8 pomodorini (136g)  
**formaggio**  
4 cucchiaio, grattugiata (28g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)  
**peperoni rossi arrostiti**  
4 cucchiaio, a dadini (56g)  
**formaggio di capra, sbriciolato**  
4 cucchiaio (56g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### 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.

### Cavolo collard all'aglio

279 kcal ● 12g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 16g fibre



#### cavolo collard (cavolo da costa)

14 oz (397g)

#### 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



**vinaigrette balsamica**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**basilico fresco**

1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)

**mozzarella fresca, a fette**

3 oz (85g)

**pomodori, a fette**

1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (205g)

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

---

### Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Dà 7 1/2 oz porzioni

**mandorle**

5 cucchiaino, a lamelle (34g)

**tilapia cruda**

1/2 lbs (210g)

**farina 00**

1/6 tazza(e) (26g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (9mL)

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.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Pizza su pane piatto con broccoli

626 kcal ● 18g proteine ● 36g grassi ● 53g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**

1/2 tazza, tritata (46g)

**salsa per pizza**

4 cucchiaio (63g)

**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**olio d'oliva**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**pane naan**

1 pezzo/i (90g)

**formaggio**

4 cucchiaio, grattugiata (28g)

**aglio, tagliato a dadini piccoli**

3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**

1 tazza, tritata (91g)

**salsa per pizza**

1/2 tazza (126g)

**pepe nero**

2 pizzico (0g)

**sale**

2 pizzico (1g)

**olio d'oliva**

3 cucchiaio (45mL)

**pane naan**

2 pezzo/i (180g)

**formaggio**

1/2 tazza, grattugiata (57g)

**aglio, tagliato a dadini piccoli**

6 spicchio(i) (18g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

5 1/4 tazza (158g)

**condimento per insalata**

1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

10 1/2 tazza (315g)

**condimento per insalata**

2/3 tazza (158mL)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
6 2/3 cucchiaino (61g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 panino(i) - 408 kcal ● 23g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre

Dà 1 panino(i) porzioni



**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**formaggio**  
1/2 tazza, grattugiata (57g)  
**funghi**  
1 1/2 oz (43g)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
  2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
  3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### 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.
- 

### Torta di riso

4 torta(i) - 139 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
4 torta (36g)

Per tutti i 2 pasti:

**gallette di riso (qualsiasi gusto)**  
8 torta (72g)

1. Buon appetito.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

**anacardi tostati**  
6 cucchiaio (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 3 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
- 

### Yogurt gelato

114 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt gelato**  
1/2 tazza (87g)

Per tutti i 3 pasti:

**yogurt gelato**  
1 1/2 tazza (261g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Carote e hummus

246 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 20g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
6 cucchiaio (90g)  
**baby carote**  
24 medio (240g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
3/4 tazza (180g)  
**baby carote**  
48 medio (480g)

1. Servi le carote con l'hummus.
- 

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
3/4 avocado (151g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**peperone**  
1 1/2 grande (246g)  
**cipolla**  
3/8 piccolo (26g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 1/2 avocado (302g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**peperone**  
3 grande (492g)  
**cipolla**  
3/4 piccolo (53g)  
**tonno in scatola, scolato**  
3 lattina (516g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**pomodori**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**pomodori**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaio (90mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Panino con polpette vegane

2 panino/i - 936 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**  
2 panino/i (170g)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**salsa per pasta**  
1/2 tazza (130g)  
**polpette vegane surgelate**  
8 polpetta(e) (240g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**  
4 panino/i (340g)  
**lievito nutrizionale**  
4 cucchiaino (5g)  
**salsa per pasta**  
1 tazza (260g)  
**polpette vegane surgelate**  
16 polpetta(e) (480g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.  
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.  
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.  
Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

### Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
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.

## Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



### insalata mista

3 3/4 tazza (113g)

### pomodori

10 cucchiaino di pomodorini (93g)

### condimento per insalata

1/4 tazza (56mL)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

#### acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

#### sale

3/4 pizzico (1g)

#### lenticchie crude, sciacquate

6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

#### acqua

3 tazza(e) (711mL)

#### sale

1 1/2 pizzico (1g)

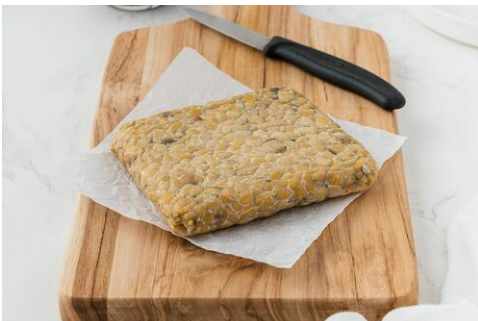
#### lenticchie crude, sciacquate

3/4 tazza (144g)

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.

### 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.

## Pomodori al forno

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



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**pomodori**

1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**pomodori**

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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.

---

## 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.
-