

# Dieta - Menù dieta pescetariana ricca di proteine da 3000 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** 2968 kcal ● 257g proteine (35%) ● 118g grassi (36%) ● 179g carboidrati (24%) ● 39g fibre (5%)

## Colazione

465 kcal, 43g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



**Fragole**  
1 1/2 tazza(e)- 78 kcal



**Focchi di latte con mandorle e cannella**  
386 kcal

## Snack

285 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 11g grassi



**Cracker**  
16 cracker(i)- 270 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

## Pranzo

915 kcal, 45g proteine, 93g carboidrati netti, 37g grassi



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Insalata Caprese**  
213 kcal



**Chik'n nuggets**  
10 nuggets- 552 kcal

## Cena

865 kcal, 68g proteine, 22g carboidrati netti, 49g grassi



**Insalata greca di cetriolo e feta**  
182 kcal



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

## Giorno 2

2953 kcal ● 250g proteine (34%) ● 97g grassi (30%) ● 223g carboidrati (30%) ● 46g fibre (6%)

### Colazione

465 kcal, 43g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



#### Fragole

1 1/2 tazza(e)- 78 kcal



#### Fiocchi di latte con mandorle e cannella

386 kcal

### Snack

285 kcal, 5g proteine, 38g carboidrati netti, 11g grassi



#### Cracker

16 cracker(i)- 270 kcal



#### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo- 15 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

915 kcal, 45g proteine, 93g carboidrati netti, 37g grassi



#### Succo di frutta

1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



#### Insalata Caprese

213 kcal



#### Chik'n nuggets

10 nuggets- 552 kcal

### Cena

850 kcal, 61g proteine, 65g carboidrati netti, 28g grassi



#### Lenticchie

347 kcal



#### Cavolo riccio saltato

61 kcal



#### Tempeh base

6 oz- 443 kcal

## Giorno 3

3026 kcal ● 250g proteine (33%) ● 75g grassi (22%) ● 254g carboidrati (34%) ● 83g fibre (11%)

### Colazione

465 kcal, 43g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



#### Fragole

1 1/2 tazza(e)- 78 kcal



#### Fiocchi di latte con mandorle e cannella

386 kcal

### Snack

355 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



#### Carote e hummus

246 kcal



#### Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

920 kcal, 37g proteine, 141g carboidrati netti, 8g grassi



#### Succo di frutta

2 1/4 tazza(e)- 258 kcal



#### Quinoa e fagioli neri

649 kcal



#### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

### Cena

850 kcal, 61g proteine, 65g carboidrati netti, 28g grassi



#### Lenticchie

347 kcal



#### Cavolo riccio saltato

61 kcal



#### Tempeh base

6 oz- 443 kcal

## Giorno 4

3035 kcal ● 249g proteine (33%) ● 94g grassi (28%) ● 253g carboidrati (33%) ● 46g fibre (6%)

### Colazione

470 kcal, 26g proteine, 64g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal

### Snack

355 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



**Carote e hummus**  
246 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

845 kcal, 56g proteine, 76g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 lattina(e)- 741 kcal

### Cena

930 kcal, 58g proteine, 88g carboidrati netti, 36g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Philly cheesesteak con seitan**  
1 1/2 panino/i- 856 kcal

## Giorno 5

3035 kcal ● 249g proteine (33%) ● 94g grassi (28%) ● 253g carboidrati (33%) ● 46g fibre (6%)

### Colazione

470 kcal, 26g proteine, 64g carboidrati netti, 11g grassi



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



**Succo di frutta**  
1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal

### Snack

355 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 18g grassi



**Carote e hummus**  
246 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

845 kcal, 56g proteine, 76g carboidrati netti, 27g grassi



**Insalata mista semplice**  
102 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)**  
3 lattina(e)- 741 kcal

### Cena

930 kcal, 58g proteine, 88g carboidrati netti, 36g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Philly cheesesteak con seitan**  
1 1/2 panino/i- 856 kcal

**Giorno 6** 2956 kcal ● 225g proteine (30%) ● 112g grassi (34%) ● 191g carboidrati (26%) ● 71g fibre (10%)

### Colazione

505 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 32g grassi



**Pane tostato con burro**  
2 fetta(e)- 227 kcal



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal

### Snack

370 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi



**Formaggio e cracker**  
4 cracker(i)- 182 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

835 kcal, 47g proteine, 49g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata Caprese**  
71 kcal



**Panino vegano con avocado schiacciato**  
1 1/2 panino(i)- 580 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

815 kcal, 50g proteine, 96g carboidrati netti, 9g grassi



**Pasta di lenticchie**  
757 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1 tazza(s)- 55 kcal

**Giorno 7** 2956 kcal ● 225g proteine (30%) ● 112g grassi (34%) ● 191g carboidrati (26%) ● 71g fibre (10%)

### Colazione

505 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 32g grassi



**Pane tostato con burro**  
2 fetta(e)- 227 kcal



**Mandorle tostate**  
1/3 tazza(e)- 277 kcal

### Snack

370 kcal, 14g proteine, 15g carboidrati netti, 26g grassi



**Formaggio e cracker**  
4 cracker(i)- 182 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
4 misurino- 436 kcal

### Pranzo

835 kcal, 47g proteine, 49g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata Caprese**  
71 kcal



**Panino vegano con avocado schiacciato**  
1 1/2 panino(i)- 580 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Cena

815 kcal, 50g proteine, 96g carboidrati netti, 9g grassi



**Pasta di lenticchie**  
757 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
1 tazza(s)- 55 kcal

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
60 2/3 fl oz (1820mL)
- avocado  
1 3/4 avocado (352g)
- succo di lime  
1/2 cucchiaio (8mL)
- fragole  
4 1/2 tazza, intera (648g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca  
4 oz (113g)
- formaggio feta  
3 cucchiaio, sbriciolata (28g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3 3/4 tazza (848g)
- formaggio  
5 oz (141g)
- burro  
4 cucchiaino (18g)

## Altro

- insalata mista  
3 confezione (155 g) (477g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
20 nuggets (430g)
- Panino tipo sub  
3 panino/i (255g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Pasta di lenticchie  
3/4 lbs (340g)
- Affettati vegetali  
15 fette (156g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco  
2/3 tazza di foglie intere (16g)
- aceto di vino rosso  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- sale  
1/8 oz (4g)
- pepe nero  
1/2 g (0g)
- aneto fresco  
3/4 cucchiaio, tritato (1g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 1/2 lattina (258g)

## Bevande

- polvere proteica  
28 porzione (80 mL ciascuna) (868g)
- acqua  
32 tazza(e) (7584mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle  
1/4 tazza (60g)
- mandorle  
6 oz (170g)
- pistacchi sgusciati  
1/2 tazza (62g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)

## Prodotti da forno

- cracker  
40 cracker (140g)
- pane  
2/3 lbs (320g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 tazza (192g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- fagioli neri  
5/6 lattina/e (366g)
- hummus  
1 tazza (270g)

## Cereali e pasta

- quinoa, cruda  
5 cucchiaio (53g)
- seitan  
1/2 lbs (255g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
5/8 tazza(e) (mL)

- cannella**  
1 cucchiaino (2g)
- cumino macinato**  
1/2 cucchiaino (1g)
- pepe di cayenna**  
2/3 pizzico (0g)

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
6 lattina (~540 g) (3156g)
- salsa per pasta**  
3/4 vasetto (680 g) (504g)
- salsa piccante**  
1 cucchiaio (15mL)

## Grassi e oli

- vinaigrette balsamica**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)
- olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)
- olio**  
2 oz (63mL)
- condimento per insalata**  
9 1/2 cucchiaio (143mL)

## Snack

- barretta di granola grande**  
2 barretta (74g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori**  
2 tazza di pomodorini (273g)
  - ketchup**  
5 cucchiaio (85g)
  - cetriolo**  
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
  - peperone**  
2 grande (357g)
  - cipolla**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (155g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 tazza, tritata (160g)
  - chicchi di mais surgelati**  
6 3/4 cucchiaio (57g)
  - aglio**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)
  - sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
  - baby carote**  
72 medio (720g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Fragole

1 1/2 tazza(e) - 78 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

#### fragole

1 1/2 tazza, intera (216g)

Per tutti i 3 pasti:

#### fragole

4 1/2 tazza, intera (648g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Fiocchi di latte con mandorle e cannella

386 kcal ● 41g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

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

1 1/4 tazza (283g)

#### burro di mandorle

1 1/4 cucchiaino (20g)

#### mandorle

7 1/2 mandorla (9g)

#### cannella

1/3 cucchiaino (1g)

Per tutti i 3 pasti:

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

3 3/4 tazza (848g)

#### burro di mandorle

1/4 tazza (60g)

#### mandorle

22 1/2 mandorla (27g)

#### cannella

1 cucchiaino (2g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola piccola.
2. Servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### 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 2 pasti:

**barretta di granola grande**  
2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
10 2/3 fl oz (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
21 1/3 fl oz (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta (128g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

---

### Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
5 cucchiaino, intera (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
10 cucchiaino, intera (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Succo di frutta

1 1/3 tazza(e) - 153 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
10 2/3 fl oz (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
21 1/3 fl oz (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Insalata Caprese

213 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mozzarella fresca**  
1 1/2 oz (43g)  
**insalata mista**  
1/2 confezione (155 g) (78g)  
**basilico fresco**  
4 cucchiaino di foglie intere (6g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaino (15mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
3 oz (85g)  
**insalata mista**  
1 confezione (155 g) (155g)  
**basilico fresco**  
1/2 tazza di foglie intere (12g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (30mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1 tazza di pomodorini (149g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

### Chik'n nuggets

10 nuggets - 552 kcal ● 31g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
2 1/2 cucchiaino (43g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
10 nuggets (215g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
5 cucchiaino (85g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
20 nuggets (430g)

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

---

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Succo di frutta

2 1/4 tazza(e) - 258 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 57g carboidrati ● 1g fibre

Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



---

### Quinoa e fagioli neri

649 kcal ● 33g proteine ● 7g grassi ● 83g carboidrati ● 31g fibre



**quinoa, cruda**  
5 cucchiaio (53g)  
**cumino macinato**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**chicchi di mais surgelati**  
6 2/3 cucchiaio (57g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (2mL)  
**brodo vegetale**  
5/8 tazza(e) (mL)  
**pepe di cayenna**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**cipolla, tritato**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)  
**aglio, tritato**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)  
**fagioli neri, sciacquato e scolato**  
5/6 lattina/e (366g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

## Bastoncini di sedano

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



Dà 2 gambo di sedano porzioni

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 1/4 tazza (68g)  
**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 1/2 tazza (135g)  
**condimento per insalata**  
1/4 tazza (68mL)

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

### Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

3 lattina(e) - 741 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 70g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
3 lattina (~540 g) (1578g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**  
6 lattina (~540 g) (3156g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Insalata Caprese

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



Per singolo pasto:

**mozzarella fresca**  
1/2 oz (14g)  
**insalata mista**  
1/6 confezione (155 g) (26g)  
**basilico fresco**  
4 cucchiaino di foglie intere (2g)  
**vinaiquette balsamica**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
1 oz (28g)  
**insalata mista**  
1/3 confezione (155 g) (52g)  
**basilico fresco**  
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)  
**vinaiquette balsamica**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

### Panino vegano con avocado schiacciato

1 1/2 panino(i) - 580 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 44g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**Affettati vegetali**  
7 1/2 fette (78g)  
**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**salsa piccante**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**avocado, sbucciato e privato dei semi**  
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

**Affettati vegetali**  
15 fette (156g)  
**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**salsa piccante**  
1 cucchiaino (15mL)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**avocado, sbucciato e privato dei semi**  
1 avocado (201g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

### Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Cracker

16 cracker(i) - 270 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 36g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cracker**  
16 cracker (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**cracker**  
32 cracker (112g)

1. Buon appetito.

---

### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### 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 3 pasti:

**hummus**  
1 tazza (270g)  
**baby carote**  
72 medio (720g)

1. Servi le carote con l'hummus.

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Formaggio e cracker

4 cracker(i) - 182 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**  
1 oz (28g)  
**cracker**  
4 cracker (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**  
2 oz (57g)  
**cracker**  
8 cracker (28g)

1. Affetta il formaggio e disponilo sopra i cracker.  
Servi.

---

### Pistacchi

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



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**  
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**pistacchi sgusciati**  
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Insalata greca di cetriolo e feta

182 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre

**formaggio feta**

3 cucchiaino, sbriciolata (28g)

**aceto di vino rosso**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**sale**

3/4 pizzico (0g)

**pepe nero**

3/4 pizzico (0g)

**aneto fresco**

3/4 cucchiaino, tritato (1g)

**cetriolo**

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Tagliare il cetriolo della dimensione desiderata.
2. In una ciotola piccola, sbattere insieme olio, aceto, sale e pepe.
3. Irrorare sui cetrioli.
4. Spolverare con aneto e feta.
5. Servire.

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni

**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)

**peperone**

1 1/2 grande (246g)

**cipolla**

3/8 piccolo (26g)

**tonno in scatola, scolato**

1 1/2 lattina (258g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
4 tazza(e) (948mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1 tazza (192g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
  2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.
- 

### Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 tazza, tritata (40g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

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.

### Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**

6 oz (170g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**

3/4 lbs (340g)

**olio**

2 cucchiaio (30mL)

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.

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

**pomodori**

4 cucchiaio di pomodorini (37g)

**condimento per insalata**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

3 tazza (90g)

**pomodori**

1/2 tazza di pomodorini (75g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

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

---

### Philly cheesesteak con seitan

1 1/2 panino/i - 856 kcal ● 56g proteine ● 31g grassi ● 83g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**

1 1/2 panino/i (128g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**formaggio**

1 1/2 fetta (30 g ciasc.) (42g)

**cipolla, tritato**

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

**peperone, affettato**

3/4 piccolo (56g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/4 lbs (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**

3 panino/i (255g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**formaggio**

3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

**cipolla, tritato**

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

**peperone, affettato**

1 1/2 piccolo (111g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/2 lbs (255g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pasta di lenticchie

757 kcal ● 49g proteine ● 6g grassi ● 91g carboidrati ● 36g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**

3/8 vasetto (680 g) (252g)

**Pasta di lenticchie**

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**

3/4 vasetto (680 g) (504g)

**Pasta di lenticchie**

3/4 lbs (340g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

### Insalata semplice di cavolo riccio

1 tazza(s) - 55 kcal ● 1g proteine ● 3g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

1 tazza, tritata (40g)

**condimento per insalata**

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**

2 tazza, tritata (80g)

**condimento per insalata**

2 cucchiaio (30mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e 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.
-