

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 3100 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 3127 kcal ● 248g proteine (32%) ● 126g grassi (36%) ● 213g carboidrati (27%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

515 kcal, 25g proteine, 54g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal



Albumi strapazzati
122 kcal

Snack

315 kcal, 16g proteine, 45g carboidrati netti, 2g grassi



Uva
189 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

925 kcal, 47g proteine, 91g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie
553 kcal



Latte
2 1/2 tazza(e)- 373 kcal

Cena

995 kcal, 75g proteine, 20g carboidrati netti, 67g grassi



Riso integrale al burro
125 kcal



Salmone semplice
12 oz- 770 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 2

3080 kcal ● 259g proteine (34%) ● 114g grassi (33%) ● 204g carboidrati (27%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

515 kcal, 25g proteine, 54g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal



Albumi strapazzati
122 kcal

Snack

315 kcal, 16g proteine, 45g carboidrati netti, 2g grassi



Uva
189 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Pranzo

925 kcal, 47g proteine, 91g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie
553 kcal



Latte
2 1/2 tazza(e)- 373 kcal

Cena

950 kcal, 86g proteine, 11g carboidrati netti, 55g grassi



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal



Tilapia frita in padella
12 oz- 447 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 3

3076 kcal ● 239g proteine (31%) ● 105g grassi (31%) ● 251g carboidrati (33%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

515 kcal, 25g proteine, 54g carboidrati netti, 21g grassi



Bagel medio tostato con burro
1 bagel(i)- 391 kcal



Albumi strapazzati
122 kcal

Snack

345 kcal, 23g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



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

Pranzo

925 kcal, 49g proteine, 105g carboidrati netti, 24g grassi



Lenticchie
231 kcal



Dal verde
695 kcal

Cena

915 kcal, 59g proteine, 76g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Chik'n tenders croccanti
10 tender/i- 571 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

3053 kcal ● 240g proteine (31%) ● 108g grassi (32%) ● 237g carboidrati (31%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

490 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 24g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 bagel(i)- 241 kcal



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
249 kcal

Snack

345 kcal, 23g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

925 kcal, 49g proteine, 105g carboidrati netti, 24g grassi



Lenticchie
231 kcal



Dal verde
695 kcal

Cena

915 kcal, 59g proteine, 76g carboidrati netti, 37g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Chik'n tenders croccanti
10 tender/i- 571 kcal

Giorno 5

3078 kcal ● 316g proteine (41%) ● 110g grassi (32%) ● 168g carboidrati (22%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

490 kcal, 25g proteine, 39g carboidrati netti, 24g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 bagel(i)- 241 kcal



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
249 kcal

Snack

345 kcal, 23g proteine, 13g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



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

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

960 kcal, 74g proteine, 48g carboidrati netti, 45g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Insalata di seitan
898 kcal

Cena

905 kcal, 110g proteine, 64g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie
405 kcal



Merluzzo alla cajun
16 oz- 499 kcal

Giorno 6

3070 kcal ● 315g proteine (41%) ● 97g grassi (28%) ● 192g carboidrati (25%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

510 kcal, 19g proteine, 63g carboidrati netti, 19g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile
1 1/2 bagel(i)- 399 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Snack

315 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Fiocchi di latte con mandorle e cannella
232 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

960 kcal, 74g proteine, 48g carboidrati netti, 45g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Insalata di seitan
898 kcal

Cena

905 kcal, 110g proteine, 64g carboidrati netti, 17g grassi



Lenticchie
405 kcal



Merluzzo alla cajun
16 oz- 499 kcal

Giorno 7

3083 kcal ● 230g proteine (30%) ● 102g grassi (30%) ● 259g carboidrati (34%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

510 kcal, 19g proteine, 63g carboidrati netti, 19g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile
1 1/2 bagel(i)- 399 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal

Snack

315 kcal, 28g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Carote e hummus
82 kcal



Fiocchi di latte con mandorle e cannella
232 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

895 kcal, 32g proteine, 75g carboidrati netti, 45g grassi



Ravioli al formaggio
408 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Pistacchi
375 kcal

Cena

980 kcal, 67g proteine, 104g carboidrati netti, 22g grassi



Saltato di tempeh e funghi
885 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/4 tazza (62g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3 tazza (678g)
- latte intero
6 1/2 tazza(e) (1560mL)
- albume d'uovo
1 1/2 tazza (365g)
- uova
10 grande (500g)
- formaggio parmigiano
4 cucchiaino (20g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
1/4 tazza (65g)
- formaggio romano
3 pizzico (1g)

Cereali e pasta

- riso integrale
10 cucchiaino (119g)
- seitan
15 oz (425g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (8g)
- pepe nero
2 g (2g)
- curcuma, macinata
1 1/4 cucchiaino (4g)
- curry in polvere
2 1/2 cucchiaino (5g)
- condimento Cajun
1/4 tazza (24g)
- cannella
3 pizzico (1g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- zenzero in polvere
4 pizzico (1g)

Bevande

- acqua
36 tazza(e) (8551mL)
- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

Frutta e succhi di frutta

- uva
6 1/2 tazza (598g)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)

Dolci

- miele
2 cucchiaino (42g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
3 tazza (544g)
- lenticchie rosse crude
1 1/4 tazza (240g)
- hummus
4 cucchiaino (60g)
- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Prodotti da forno

- bagel
6 1/4 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm)
(660g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/2 oz (47g)
- latte di cocco in lattina
13 1/4 cucchiaino (199mL)
- burro di mandorle
1 1/2 cucchiaino (24g)
- noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
3/4 lbs (340g)
- tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
- merluzzo, crudo
2 lbs (907g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (97mL)
- olio d'oliva
1 2/3 oz (53mL)
- condimento per insalata
2/3 tazza (169mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
- vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
2 confezione 280 g (599g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)
- cavolini di Bruxelles
6 tazza, grattugiata (300g)
- broccoli surgelati
4 tazza (364g)
- coriandolo fresco
1 1/4 mazzo (40g)
- zenzero fresco
1 1/4 cucchiaio (8g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- ketchup
5 cucchiaio (85g)
- pomodori
5 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (640g)
- baby carote
16 medio (160g)
- funghi
2 tazza, tritata (140g)
- peperone
1 grande (164g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

Altro

- insalata mista
6 1/4 tazza (188g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
20 pezzi (510g)
- lievito nutrizionale
5 cucchiaino (6g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i) - 391 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

burro

1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)

burro

3 cucchiaio (43g)

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

Albumi strapazzati

122 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

albume d'uovo

1/2 tazza (122g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo

1 1/2 tazza (365g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Bagel piccolo tostato con burro

1 bagel(i) - 241 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro

1/2 cucchiaino (7g)

bagel

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

Per tutti i 2 pasti:

burro

1 cucchiaino (14g)

bagel

2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (138g)

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

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

249 kcal ● 18g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

spinaci freschi

2 tazza(e) (60g)

formaggio parmigiano

2 cucchiaino (10g)

pomodori, tagliato a metà

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

aglio, tritato

4 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

formaggio parmigiano

4 cucchiaino (20g)

pomodori, tagliato a metà

1/2 tazza di pomodorini (75g)

aglio, tritato

1 cucchiaino (3g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1 1/2 bagel(i) - 399 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 54g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)

formaggio cremoso (cream cheese)
2 1/4 cucchiaino (33g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)

formaggio cremoso (cream cheese)
1/4 tazza (65g)

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

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata tiepida di cavoletti di Bruxelles e lenticchie

553 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cavolini di Bruxelles
3 tazza, grattugiata (150g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
lenticchie crude
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
cavolini di Bruxelles
6 tazza, grattugiata (300g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)
lenticchie crude
1 tazza (192g)

1. Cuoci le lenticchie nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione, poi scola e metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i cavoletti di Bruxelles grattugiati con un po' di sale e cuoci fino a quando sono teneri e leggermente dorati, circa 4-5 minuti.
3. Unisci le lenticchie cotte e cuoci per un altro 1-2 minuti.
4. Condisci con il tuo condimento per insalata preferito, aggiusta di sale e pepe a piacere, e servi.

Latte

2 1/2 tazza(e) - 373 kcal ● 19g proteine ● 20g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
5 tazza(e) (1200mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
2/3 tazza (128g)

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.

Dal verde

695 kcal ● 33g proteine ● 24g grassi ● 72g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie rosse crude
10 cucchiaio (120g)
latte di cocco in lattina
6 2/3 cucchiaio (100mL)
spinaci freschi
5/8 tazza(e) (19g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
curcuma, macinata
5 pizzico (2g)
curry in polvere
1 1/4 cucchiaino (3g)
coriandolo fresco
5/8 mazzo (20g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
zenzero fresco, tritato finemente
2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie rosse crude
1 1/4 tazza (240g)
latte di cocco in lattina
13 1/3 cucchiaio (200mL)
spinaci freschi
1 1/4 tazza(e) (38g)
brodo vegetale
3 tazza(e) (mL)
curcuma, macinata
1 1/4 cucchiaino (4g)
curry in polvere
2 1/2 cucchiaino (5g)
coriandolo fresco
1 1/4 mazzo (40g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)
zenzero fresco, tritato finemente
1 1/4 cucchiaio (8g)

1. Porta il brodo vegetale a ebollizione in una casseruola. Aggiungi le lenticchie, l'aglio, lo zenzero, la curcuma e il curry in polvere. Cuoci a fuoco lento senza coprire per 15 minuti.
2. Nel frattempo, frulla il coriandolo e il latte di cocco in un frullatore fino a ottenere una crema liscia.
3. Unisci il composto di coriandolo e il spinaci alle lenticchie cotte. Mescola bene e aggiusta di sale e pepe a piacere. Se il composto è troppo denso, aggiungi un goccio d'acqua. Cuoci a fuoco basso per 2-3 minuti fino a quando gli spinaci non appassiscono e tutto è ben caldo. Buon appetito!

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

4 cucchiaio (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

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

Insalata di seitan

898 kcal ● 67g proteine ● 44g grassi ● 41g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

lievito nutrizionale

2 1/2 cucchiaino (3g)

condimento per insalata

2 1/2 cucchiaio (38mL)

spinaci freschi

5 tazza(e) (150g)

seitan, sbriciolato o affettato

1/2 lbs (213g)

pomodori, tagliato a metà

15 pomodorini (255g)

avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

5 cucchiaino (25mL)

lievito nutrizionale

5 cucchiaino (6g)

condimento per insalata

5 cucchiaio (75mL)

spinaci freschi

10 tazza(e) (300g)

seitan, sbriciolato o affettato

15 oz (425g)

pomodori, tagliato a metà

30 pomodorini (510g)

avocado, tritato

1 1/4 avocado (251g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Ravioli al formaggio

408 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 56g carboidrati ● 6g fibre



salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

ravioli al formaggio congelati

6 oz (170g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

pomodori

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uva

189 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

uva
3 1/4 tazza (299g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
6 1/2 tazza (598g)

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

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.

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 3 pasti:

**barretta di granola ad alto
contenuto proteico**
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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.
-

Fiocchi di latte con mandorle e cannella

232 kcal ● 25g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
burro di mandorle
3/4 cucchiaio (12g)
mandorle
4 1/2 mandorla (5g)
cannella
1 1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
burro di mandorle
1 1/2 cucchiaio (24g)
mandorle
9 mandorla (11g)
cannella
3 pizzico (1g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale al burro

125 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



burro

1 cucchiaino (5g)

riso integrale

2 cucchiaio (24g)

sale

3/4 pizzico (1g)

acqua

1/4 tazza(e) (59mL)

pepe nero

3/4 pizzico, macinato (0g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Salmone semplice

12 oz - 770 kcal ● 69g proteine ● 55g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

salmone

3/4 lbs (340g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Strofinare il salmone con olio e condire con un po' di sale e pepe.
2. Cuocere in padella o al forno:
3. **FRIGGERE IN PADELLA:**
Scaldare una padella a fuoco medio. Mettere il salmone in padella, con la pelle rivolta verso il basso se presente. Cuocere circa 3-4 minuti per lato, o fino a quando il salmone è dorato e cotto.
4. **COTTURA IN FORNO:**
Preriscaldare il forno a 400°F (200°C). Mettere i filetti di salmone conditi su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocere in forno per 12-15 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.
5. Servire.

Spinaci saltati semplici

100 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

mandorle

4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tilapia fritta in padella

12 oz - 447 kcal ● 68g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

sale

4 pizzico (3g)

tilapia cruda

3/4 lbs (336g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 tazza(e) porzioni

pepe nero

2 pizzico (0g)

sale

2 pizzico (1g)

broccoli surgelati

4 tazza (364g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 tazza (120g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Chik'n tenders croccanti

10 tender/i - 571 kcal ● 41g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
10 pezzi (255g)
ketchup
2 1/2 cucchiaio (43g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
20 pezzi (510g)
ketchup
5 cucchiaio (85g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 2/3 tazza(e) (1106mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquato
56 cucchiaino (224g)

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.
-

Merluzzo alla cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
16 oz (453g)
condimento Cajun
1 3/4 cucchiaio (12g)
olio
1 cucchiaio (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
2 lbs (907g)
condimento Cajun
1/4 tazza (24g)
olio
1 3/4 cucchiaio (27mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
 2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
 3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
 4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Saltato di tempeh e funghi

885 kcal ● 65g proteine ● 15g grassi ● 97g carboidrati ● 24g fibre



riso integrale
1/2 tazza (95g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
funghi, tritato
2 tazza, tritata (140g)
tempeh, affettato
1/2 lbs (227g)
peperone, affettato
1 grande (164g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3 pizzico (1g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)

acqua

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)

acqua

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-