

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 3200 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 3185 kcal ● 237g proteine (30%) ● 83g grassi (23%) ● 317g carboidrati (40%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

480 kcal, 20g proteine, 57g carboidrati netti, 18g grassi



Bagel con cetriolo e formaggio cremoso
1 bagel(s)- 402 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

420 kcal, 15g proteine, 72g carboidrati netti, 5g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



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



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

975 kcal, 41g proteine, 115g carboidrati netti, 29g grassi



Bowl greca di fagioli bianchi e quinoa
977 kcal

Cena

925 kcal, 77g proteine, 70g carboidrati netti, 29g grassi



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal



Lenticchie
260 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
323 kcal

Giorno 2

3159 kcal ● 244g proteine (31%) ● 88g grassi (25%) ● 300g carboidrati (38%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

480 kcal, 20g proteine, 57g carboidrati netti, 18g grassi



Bagel con cetriolo e formaggio cremoso
1 bagel(s)- 402 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

420 kcal, 15g proteine, 72g carboidrati netti, 5g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



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



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

950 kcal, 47g proteine, 98g carboidrati netti, 34g grassi



Fragole
2 3/4 tazza(e)- 143 kcal



Chik'n nuggets
14 2/3 nuggets- 809 kcal

Cena

925 kcal, 77g proteine, 70g carboidrati netti, 29g grassi



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal



Lenticchie
260 kcal



Fagioli lima con olio d'oliva
323 kcal

Giorno 3

3176 kcal ● 235g proteine (30%) ● 112g grassi (32%) ● 261g carboidrati (33%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

480 kcal, 20g proteine, 57g carboidrati netti, 18g grassi



Bagel con cetriolo e formaggio cremoso
1 bagel(s)- 402 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

410 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



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



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

950 kcal, 47g proteine, 98g carboidrati netti, 34g grassi



Fragole
2 3/4 tazza(e)- 143 kcal



Chik'n nuggets
14 2/3 nuggets- 809 kcal

Cena

950 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 42g grassi



Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal



Lenticchie
289 kcal



Fagiolini al burro
342 kcal

Giorno 4

3191 kcal ● 240g proteine (30%) ● 79g grassi (22%) ● 328g carboidrati (41%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

550 kcal, 24g proteine, 54g carboidrati netti, 26g grassi



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Bagel medio tostato con burro

1 bagel(i)- 391 kcal

Snack

410 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 153 kcal



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

925 kcal, 36g proteine, 160g carboidrati netti, 6g grassi



Succo di frutta

1 1/3 tazza(e)- 153 kcal



Pasta con lenticchie e pomodoro

631 kcal



Nettarina

2 nettarina(e)- 140 kcal

Cena

925 kcal, 67g proteine, 77g carboidrati netti, 30g grassi



Salmone miele e dijon

6 oz- 402 kcal



Insalata di ceci facile

234 kcal



Lenticchie

289 kcal

Giorno 5

3184 kcal ● 242g proteine (30%) ● 136g grassi (39%) ● 205g carboidrati (26%) ● 43g fibre (5%)

Colazione

550 kcal, 24g proteine, 54g carboidrati netti, 26g grassi



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



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

Snack

410 kcal, 28g proteine, 34g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



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



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

915 kcal, 38g proteine, 37g carboidrati netti, 64g grassi



Pistacchi
375 kcal



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal

Cena

925 kcal, 67g proteine, 77g carboidrati netti, 30g grassi



Salmone miele e dijon
6 oz- 402 kcal



Insalata di ceci facile
234 kcal



Lenticchie
289 kcal

Giorno 6

3151 kcal ● 226g proteine (29%) ● 87g grassi (25%) ● 308g carboidrati (39%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

525 kcal, 25g proteine, 74g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con ceci e pomodoro
2 toast- 411 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

395 kcal, 6g proteine, 68g carboidrati netti, 6g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Chips al forno
21 patatine- 213 kcal



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

895 kcal, 45g proteine, 82g carboidrati netti, 32g grassi



Toast con ceci schiacciati
2 toast(i)- 636 kcal



Anacardi tostati
1/3 tazza(e)- 261 kcal

Cena

955 kcal, 66g proteine, 81g carboidrati netti, 40g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal



Chik'n tenders croccanti
13 tender/i- 743 kcal

Giorno 7

3151 kcal ● 226g proteine (29%) ● 87g grassi (25%) ● 308g carboidrati (39%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

525 kcal, 25g proteine, 74g carboidrati netti, 8g grassi



Toast con ceci e pomodoro
2 toast- 411 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Snack

395 kcal, 6g proteine, 68g carboidrati netti, 6g grassi



Pera
1 pera(e)- 113 kcal



Chips al forno
21 patatine- 213 kcal



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

895 kcal, 45g proteine, 82g carboidrati netti, 32g grassi



Toast con ceci schiacciati
2 toast(i)- 636 kcal



Anacardi tostati
1/3 tazza(e)- 261 kcal

Cena

955 kcal, 66g proteine, 81g carboidrati netti, 40g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal



Chik'n tenders croccanti
13 tender/i- 743 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3 1/4 cucchiaino (49mL)
- pere
4 medio (712g)
- succo di frutta
48 fl oz (1440mL)
- fragole
5 1/2 tazza, intera (792g)
- Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- nectarine
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
2 1/4 g (2g)
- sale
1/2 oz (12g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- origano secco
3 pizzico, foglie (0g)
- dijon
2 cucchiaino (30g)
- aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
- paprika
1 g (1g)
- cumino macinato
2 pizzico (1g)
- senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
- cipolla in polvere
2 cucchiaino (5g)
- senape
2 cucchiaino (30g)
- aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (8mL)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
1 1/4 lbs (574g)
- salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)

Grassi e oli

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
6 cucchiaino (87g)
- uova
11 medio (482g)
- burro
1/2 stecca (60g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 1/2 contenitore (420g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
1/2 tazza (96g)
- farina 00
1/8 tazza(e) (16g)
- pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)

Altro

- tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
- nuggets vegani 'chik'n'
29 1/3 nuggets (631g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
42 chips (98g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
26 pezzi (663g)

Prodotti da forno

- bagel
5 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (525g)
- pane
2/3 lbs (320g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
3 cucchiaino, a lamelle (20g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- anacardi tostati
10 cucchiaino (86g)

- olio d'oliva**
1/4 lbs (113mL)
- olio**
1/3 oz (10mL)
- maionese**
2 cucchiaio (30mL)

Bevande

- acqua**
34 tazza(e) (8030mL)
- polvere proteica**
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude**
2 1/2 tazza (456g)
- fagioli bianchi in scatola**
3/4 lattina/e (329g)
- arachidi tostate**
1/2 tazza (73g)
- ceci in scatola**
4 lattina/e (1792g)

Verdure e prodotti vegetali

- fagioli lima, surgelati**
1 1/2 confezione (280 g) (426g)
 - cetriolo**
2 cetriolo (21 cm) (620g)
 - ketchup**
14 cucchiaio (235g)
 - Fagiolini verdi surgelati**
2 1/3 tazza (282g)
 - aglio**
1 1/2 spicchio(i) (5g)
 - cipolla**
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)
 - pomodori**
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (389g)
 - prezzemolo fresco**
3 rametti (3g)
 - pomodori schiacciati in scatola**
1/2 lattina (203g)
 - concentrato di pomodoro**
1/2 cucchiaio (8g)
 - carote**
5 1/2 medio (336g)
 - sedano crudo**
4 gambo piccolo (12,5 cm) (68g)
 - cipolla rossa**
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
-

Dolci

- miele**
1 cucchiaio (21g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele**
1 cucchiaio (1mL)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Bagel con cetriolo e formaggio cremoso

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 57g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

bagel

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

cetriolo

8 fette (56g)

formaggio cremoso (cream cheese)

2 cucchiaino (29g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel

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

cetriolo

24 fette (168g)

formaggio cremoso (cream cheese)

6 cucchiaino (87g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaino (3g)

1. Tosta il bagel se desideri.
2. Spalma il formaggio cremoso sul bagel e aggiungi le fette di cetriolo. Cospargi con condimento italiano e servi.

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova

3 grande (150g)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
 2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.
-

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 2 pasti:

bagel
2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (210g)
burro
2 cucchiaio (28g)

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

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con ceci e pomodoro

2 toast - 411 kcal ● 24g proteine ● 7g grassi ● 48g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
pomodori
8 fetta/e sottili/piccole (120g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
pomodori
16 fetta/e sottili/piccole (240g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (448g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Bowl greca di fagioli bianchi e quinoa

977 kcal ● 41g proteine ● 29g grassi ● 115g carboidrati ● 23g fibre



quinoa, cruda
1/2 tazza (96g)
aneto secco
3 pizzico (0g)
tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
origano secco
3 pizzico, foglie (0g)
acqua
1 tazza(e) (222mL)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)

1. Unisci quinoa, acqua e un pizzico di sale in una casseruola a fuoco alto. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci finché la quinoa è morbida e l'acqua assorbita, circa 10-20 minuti (o segui le istruzioni della confezione). Metti da parte.
2. In una ciotola media unisci fagioli bianchi, aneto, origano, succo di limone, olio d'oliva e un po' di sale e pepe. Mescola per amalgamare.
3. Servi la quinoa con i fagioli bianchi alla greca e lo tzatziki.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Fragole

2 3/4 tazza(e) - 143 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

fragole
2 3/4 tazza, intera (396g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
5 1/2 tazza, intera (792g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g proteine ● 33g grassi ● 76g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

1/4 tazza (62g)

nuggets vegani 'chik'n'

14 2/3 nuggets (315g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

1/2 tazza (125g)

nuggets vegani 'chik'n'

29 1/3 nuggets (631g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Succo di frutta

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

Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

succo di frutta

10 2/3 fl oz (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Pasta con lenticchie e pomodoro

631 kcal ● 31g proteine ● 4g grassi ● 102g carboidrati ● 16g fibre



pasta secca cruda
2 1/4 oz (64g)
lenticchie crude
6 cucchiaino (72g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
acqua
1/2 tazza(e) (104mL)
paprika
2 pizzico (1g)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
carote, tritato
1/2 medio (31g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Nettarina

2 nettarina(e) - 140 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 nettarina(e) porzioni

nectarine, denocciolato
2 medio (dia. 6,4 cm) (284g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pistacchi

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



pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di uova

1 panino(i) - 542 kcal ● 25g proteine ● 36g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempilo d'acqua fino a coprirle.
 2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
 3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
 4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
 5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con ceci schiacciati

2 toast(i) - 636 kcal ● 38g proteine ● 12g grassi ● 69g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (2g)
senape
1 cucchiaino (15g)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaino (70g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
sedano crudo, a dadini
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
cipolla in polvere
2 cucchiaino (5g)
senape
2 cucchiaino (30g)
yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)
sedano crudo, a dadini
4 gambo piccolo (12,5 cm) (68g)

1. Tosta il pane (opzionale).
2. Nel frattempo, metti metà dei ceci (tenendo il resto da parte) in una ciotola e schiacciali con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza grossolana. Mescola yogurt greco, senape in polvere, sedano e un pizzico di sale/pepe e amalgama bene.
3. Incorpora i ceci interi rimanenti.
4. Distribuisci il composto sul toast e servi.

Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
5 cucchiaino (43g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
10 cucchiaino (86g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 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:

pera
1 medio (178g)

Per tutti i 2 pasti:

pera
2 medio (356g)

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 magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.
-

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 3 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
 2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Chips al forno

21 patatine - 213 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 36g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
21 chips (49g)

Per tutti i 2 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
42 chips (98g)

1. Buon appetito.
-

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1 lbs (448g)
olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
 2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
 3. Condisci con sale e pepe.
 4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
 5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.
-

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 cucchiaio (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.

Fagioli lima con olio d'oliva

323 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 31g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

sale

3 pizzico (2g)

fagioli lima, surgelati

3/4 confezione (280 g) (213g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

fagioli lima, surgelati

1 1/2 confezione (280 g) (426g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Tilapia impanata alle mandorle

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Dà 4 1/2 oz porzioni

mandorle

3 cucchiaio, a lamelle (20g)

tilapia cruda

1/4 lbs (126g)

farina 00

1/8 tazza(e) (16g)

sale

3/4 pizzico (0g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

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.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 2/3 cucchiaio (80g)

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 al burro

342 kcal ● 5g proteine ● 26g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



burro
2 1/3 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 1/3 tazza (282g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Salmone miele e dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
dijon
1 cucchiaio (15g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
dijon
2 cucchiaio (30g)
miele
1 cucchiaio (21g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquato
13 1/3 cucchiaio (160g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
succo di limone
1 cucchiaino (6mL)
aneto secco
1/4 cucchiaio (1g)
aceto di vino rosso
1/4 cucchiaio (4mL)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)
succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Chik'n tenders croccanti

13 tender/i - 743 kcal ● 53g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

13 pezzi (332g)

ketchup

3 1/4 cucchiaino (55g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

26 pezzi (663g)

ketchup

6 1/2 cucchiaino (111g)

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

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.
-