

# Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 3300 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

3327 kcal ● 242g proteine (29%) ● 86g grassi (23%) ● 329g carboidrati (40%) ● 65g fibre (8%)

### Colazione

515 kcal, 22g proteine, 88g carboidrati netti, 6g grassi



#### Succo di frutta

2 tazza(e)- 229 kcal



#### Avena alla vaniglia con mirtilli

156 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

### Snack

450 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 14g grassi



#### Bagel medio tostato con burro e marmellata

1 bagel(i)- 450 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



#### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1020 kcal, 78g proteine, 87g carboidrati netti, 33g grassi



#### Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i)- 555 kcal



#### Yogurt greco magro

3 vasetto(i)- 465 kcal

### Cena

1015 kcal, 58g proteine, 83g carboidrati netti, 32g grassi



#### Insalata di ceci al curry

966 kcal



#### Mirtilli

1/2 tazza(e)- 47 kcal

## Giorno 2

3327 kcal ● 242g proteine (29%) ● 86g grassi (23%) ● 329g carboidrati (40%) ● 65g fibre (8%)

### Colazione

515 kcal, 22g proteine, 88g carboidrati netti, 6g grassi



**Succo di frutta**  
2 tazza(e)- 229 kcal



**Avena alla vaniglia con mirtilli**  
156 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

450 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 14g grassi



**Bagel medio tostato con burro e marmellata**  
1 bagel(i)- 450 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1020 kcal, 78g proteine, 87g carboidrati netti, 33g grassi



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
1 1/2 panino(i)- 555 kcal



**Yogurt greco magro**  
3 vasetto(i)- 465 kcal

### Cena

1015 kcal, 58g proteine, 83g carboidrati netti, 32g grassi



**Insalata di ceci al curry**  
966 kcal



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal

## Giorno 3

3282 kcal ● 226g proteine (27%) ● 132g grassi (36%) ● 249g carboidrati (30%) ● 50g fibre (6%)

### Colazione

535 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 36g grassi



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Avocado**  
176 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Snack

450 kcal, 11g proteine, 68g carboidrati netti, 14g grassi



**Bagel medio tostato con burro e marmellata**  
1 bagel(i)- 450 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

970 kcal, 76g proteine, 83g carboidrati netti, 30g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal



**Ciotola con gamberi, broccoli e riso**  
735 kcal

### Cena

1000 kcal, 41g proteine, 76g carboidrati netti, 51g grassi



**Patty melt**  
2 panino/i- 999 kcal

## Giorno 4

3338 kcal ● 235g proteine (28%) ● 190g grassi (51%) ● 112g carboidrati (13%) ● 60g fibre (7%)

### Colazione

535 kcal, 25g proteine, 20g carboidrati netti, 36g grassi



**Arachidi tostate**

1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Avocado**

176 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**

1 contenitore- 131 kcal

### Snack

415 kcal, 18g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci miste**

1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Mela**

1 mela(e)- 105 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

985 kcal, 53g proteine, 39g carboidrati netti, 63g grassi



**Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca**

480 kcal



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Semi di zucca**

366 kcal

### Cena

1075 kcal, 66g proteine, 24g carboidrati netti, 67g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

391 kcal



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**

3 mezzo peperone(i)- 683 kcal

## Giorno 5

3268 kcal ● 271g proteine (33%) ● 152g grassi (42%) ● 159g carboidrati (20%) ● 45g fibre (5%)

### Colazione

495 kcal, 40g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
137 kcal

### Pranzo

985 kcal, 53g proteine, 39g carboidrati netti, 63g grassi



**Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca**  
480 kcal



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



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Snack

415 kcal, 18g proteine, 27g carboidrati netti, 23g grassi



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
2 bastoncino(i)- 165 kcal



**Mela**  
1 mela(e)- 105 kcal

### Cena

1045 kcal, 88g proteine, 70g carboidrati netti, 41g grassi



**Purè di patate dolci**  
183 kcal



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 6

3335 kcal ● 255g proteine (31%) ● 150g grassi (41%) ● 190g carboidrati (23%) ● 50g fibre (6%)

### Colazione

495 kcal, 40g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
137 kcal

### Snack

440 kcal, 9g proteine, 22g carboidrati netti, 33g grassi



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal



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



**Cetrioli e salsa ranch**  
239 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 46g proteine, 75g carboidrati netti, 52g grassi



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



**Insalata italiana tritata con ceci**  
656 kcal

### Cena

1045 kcal, 88g proteine, 70g carboidrati netti, 41g grassi



**Purè di patate dolci**  
183 kcal



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal

## Giorno 7

3300 kcal ● 229g proteine (28%) ● 144g grassi (39%) ● 220g carboidrati (27%) ● 53g fibre (6%)

### Colazione

495 kcal, 40g proteine, 21g carboidrati netti, 24g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Pistacchi**  
188 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
137 kcal

### Snack

440 kcal, 9g proteine, 22g carboidrati netti, 33g grassi



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal



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



**Cetrioli e salsa ranch**  
239 kcal

### Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 46g proteine, 75g carboidrati netti, 52g grassi



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



**Insalata italiana tritata con ceci**  
656 kcal

### Cena

1010 kcal, 62g proteine, 100g carboidrati netti, 34g grassi



**Seitan semplice**  
7 oz- 426 kcal



**Insalata di pomodoro e cetriolo**  
212 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
374 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale  
1 tazza (315g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
6 contenitore/i (150 g ciasc.) (900g)
- burro  
1/2 stecca (56g)
- formaggino a bastoncino  
4 stecca (112g)
- latte intero  
5 tazza(e) (1200mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- curry in polvere  
1 cucchiaio (6g)
- pepe nero  
2 1/2 g (3g)
- sale  
1/4 oz (7g)
- estratto di vaniglia  
1/2 cucchiaio (8mL)
- aglio in polvere  
1/4 cucchiaio (2g)
- dijon  
1 cucchiaio (15g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1/2 tazza (90g)
- noci miste  
1/3 tazza (45g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 lbs (199g)
- pistacchi sgusciati  
3/4 tazza (92g)

## Altro

- insalata mista  
2 3/4 confezione (155 g) (425g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- salsiccia vegana  
6 salsiccia (600g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
4 1/2 lattina/e (2016g)
- arachidi tostate  
13 1/4 cucchiaio (122g)

## Bevande

- polvere proteica  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua  
25 tazza(e) (5956mL)

## Prodotti da forno

- pane  
14 2/3 oz (416g)
- bagel  
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
3 lattina (516g)
- gamberi crudi  
10 oz (284g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
3 cucchiaio (63g)
- sciroppo d'acero  
1/2 cucchiaio (8mL)
- cacao in polvere  
1 cucchiaio (5g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
3/4 tazza(e) (61g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
4 cucchiaino (19mL)
- maionese vegana  
4 cucchiaio (60g)
- olio  
1 1/2 oz (48mL)
- vinaigrette balsamica  
14 cucchiaio (210mL)

**polvere proteica al cioccolato**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

**paprika affumicata**  
1 1/2 cucchiaino (3g)

**condimento ranch**  
6 cucchiaio (90mL)

**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (46mL)

## Frutta e succhi di frutta

**succo di limone**  
3 fl oz (95mL)

**mirtilli**  
2 1/2 tazza (352g)

**succo di lime**  
1 3/4 fl oz (55mL)

**avocado**  
4 1/2 avocado (921g)

**succo di frutta**  
32 fl oz (960mL)

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

## Piatti pronti, portate principali e contorni

**miscela di riso aromatizzato**  
5/8 sacca (~160 g) (99g)

## Cereali e pasta

**seitan**  
1/2 lbs (198g)

## Verdure e prodotti vegetali

**sedano crudo**  
6 gambo piccolo (12,5 cm) (102g)

**cipolla**  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (163g)

**pomodori**  
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (497g)

**broccoli surgelati**  
5/8 confezione (178g)

**peperone**  
2 1/2 grande (410g)

**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**  
4 barbabietta(e) (200g)

**fagiolini freschi**  
3 tazza pezzi da 1,3 cm (300g)

**patate dolci**  
3 1/2 patata dolce, 12,5 cm (735g)

**cipolla rossa**  
5/8 medio (dia. 6,4 cm) (68g)

**cetriolo**  
2 3/4 cetriolo (21 cm) (833g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Succo di frutta

2 tazza(e) - 229 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
16 fl oz (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
32 fl oz (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Avena alla vaniglia con mirtilli

156 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
3/8 tazza(e) (30g)  
**mirtilli**  
3 cucchiaio (28g)  
**estratto di vaniglia**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sciropo d'acero**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (133mL)

Per tutti i 2 pasti:

**focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**  
3/4 tazza(e) (61g)  
**mirtilli**  
6 cucchiaio (56g)  
**estratto di vaniglia**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sciropo d'acero**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**acqua**  
1 tazza(e) (267mL)

1. Aggiungi tutti gli ingredienti e cuoci al microonde per circa 2-3 minuti.
2. Nota: puoi mescolare avena, mirtilli, vaniglia e sciropo d'acero e conservarli in frigorifero fino a 5 giorni (a seconda della freschezza della frutta). Quando sei pronto, aggiungi acqua e cuoci al microonde.

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### arachidi tostate

4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

#### arachidi tostate

1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

#### avocado

1/2 avocado (101g)

#### succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### avocado

1 avocado (201g)

#### succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

## Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

2 contenitore (340g)

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

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**

1 fetta (32g)

**avocado, maturo, affettato**

1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**

3 fetta (96g)

**avocado, maturo, affettato**

3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

### Pistacchi

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



Per singolo pasto:

**pistacchi sgusciati**

4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**pistacchi sgusciati**

3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaino (35g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**acqua**  
3 tazza(e) (711mL)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaino (5g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
6 cucchiaino (105g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Panino con insalata di tonno e avocado

1 1/2 panino(i) - 555 kcal ● 42g proteine ● 21g grassi ● 38g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**avocado**  
3/8 avocado (75g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**tonno in scatola, scolato**  
3/4 lattina (129g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/6 piccolo (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**avocado**  
3/4 avocado (151g)  
**pane**  
6 fetta (192g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 1/2 lattina (258g)  
**cipolla, tritato finemente**  
3/8 piccolo (26g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

## Yogurt greco magro

3 vasetto(i) - 465 kcal ● 37g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
3 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(450g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**  
6 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(900g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



**cipolla**

1 cucchiaio, tritato (15g)

**succo di lime**

1 cucchiaio (15mL)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaio (4mL)

**aglio in polvere**

2 pizzico (1g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**pepe nero**

2 pizzico, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

1/2 avocado (101g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### Ciotola con gamberi, broccoli e riso

735 kcal ● 73g proteine ● 12g grassi ● 76g carboidrati ● 9g fibre



**olio d'oliva**

2 cucchiaino (9mL)

**miscela di riso aromatizzato**

5/8 sacca (~160 g) (99g)

**broccoli surgelati**

5/8 confezione (178g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**gamberi crudi, sgusciato e privato del filo intestinale**

10 oz (284g)

1. Prepara il riso e i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungo i gamberi alla padella e condisci con sale e pepe. Cuoci per 5-6 minuti, o fino a quando la polpa è completamente rosa e opaca.
4. Quando tutto è pronto, mescola il tutto e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

480 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 26g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
2 tazza (60g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
4 cucchiaino (30g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaino (60mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 barbabietta(e) (100g)  
**fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate**  
1 1/2 tazza pezzi da 1,3 cm (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
4 tazza (120g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 tazza (120mL)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
4 barbabietta(e) (200g)  
**fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate**  
3 tazza pezzi da 1,3 cm (300g)

1. Metti i fagiolini in una pentola e coprili con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 4-7 minuti. Scola, raffredda sotto acqua fredda e metti da parte.  
Assembla l'insalata con verdure a foglia, fagiolini e barbabietole. Aggiungi i semi di zucca (pepitas), condisci con vinaigrette balsamica e servi.

### 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.

### 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.

---

## Insalata italiana tritata con ceci

656 kcal ● 26g proteine ● 32g grassi ● 45g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla rossa**  
3/4 cucchiaino, tritato (8g)  
**cetriolo**  
3/4 tazza, fette (78g)  
**paprika affumicata**  
3/4 cucchiaino (2g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
1 1/2 cucchiaino (11g)  
**semi di girasole**  
3/4 cucchiaino (9g)  
**vinaigrette balsamica**  
3 cucchiaino (45mL)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (74g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)  
**insalata mista, tritato**  
2 1/4 tazza (68g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla rossa**  
1 1/2 cucchiaino, tritato (15g)  
**cetriolo**  
1 1/2 tazza, fette (156g)  
**paprika affumicata**  
1 1/2 cucchiaino (3g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
3 cucchiaino (22g)  
**semi di girasole**  
1 1/2 cucchiaino (18g)  
**vinaigrette balsamica**  
6 cucchiaino (90mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1 1/2 lattina/e (672g)  
**insalata mista, tritato**  
4 1/2 tazza (135g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Distribuisci i ceci su una teglia e condiscili con olio, paprika affumicata e un pizzico di sale e pepe. Arrostitiscili per 12–15 minuti, o fino a quando sono dorati. Metti da parte a raffreddare leggermente.
3. In una ciotola, unisci le foglie miste, il cetriolo, il pomodoro, la cipolla, i ceci arrostiti, i semi di zucca e i semi di girasole. Mescola e condisci con vinaigrette balsamica. Servi.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Bagel medio tostato con burro e marmellata

1 bagel(i) - 450 kcal ● 11g proteine ● 14g grassi ● 68g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**bagel**  
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)  
**gelatina (jelly)**  
1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 3 pasti:

**bagel**  
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (315g)  
**burro**  
3 cucchiaino (43g)  
**gelatina (jelly)**  
3 cucchiaino (63g)

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

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Noci miste

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



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**mele**  
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**mele**  
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**  
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.
- 

### 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.
- 

### Cetrioli e salsa ranch

239 kcal ● 3g proteine ● 20g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**condimento ranch**  
3 cucchiaino (45mL)  
**cetriolo, a fette**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento ranch**  
6 cucchiaino (90mL)  
**cetriolo, a fette**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Affetta il cetriolo e servi con la salsa ranch per intingere.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Insalata di ceci al curry

966 kcal ● 58g proteine ● 32g grassi ● 74g carboidrati ● 37g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**  
6 cucchiaino (105g)  
**curry in polvere**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**semi di girasole**  
3 cucchiaino (36g)  
**insalata mista**  
3 oz (85g)  
**succo di limone, diviso**  
3 cucchiaino (45mL)  
**sedano crudo, affettato**  
3 gambo piccolo (12,5 cm) (51g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1 1/2 lattina/e (672g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**  
3/4 tazza (210g)  
**curry in polvere**  
1 cucchiaino (6g)  
**semi di girasole**  
6 cucchiaino (72g)  
**insalata mista**  
6 oz (170g)  
**succo di limone, diviso**  
6 cucchiaino (90mL)  
**sedano crudo, affettato**  
6 gambo piccolo (12,5 cm) (102g)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
3 lattina/e (1344g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**  
1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**  
1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Patty melt

2 panino/i - 999 kcal ● 41g proteine ● 51g grassi ● 76g carboidrati ● 18g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

**pane**

4 fetta(e) (128g)

**hamburger vegetariano**

2 polpetta (142g)

**dijon**

1 cucchiaio (15g)

**maionese vegana**

4 cucchiaio (60g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**cipolla, tagliato a fette sottili**

1 piccolo (70g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungi le cipolle in una metà della padella e condisci con un po' di sale e pepe. Aggiungi l'hamburger vegetariano dall'altro lato. Cuoci le cipolle finché non iniziano a dorarsi, 10-12 minuti. Cuoci l'hamburger 5-6 minuti per lato (o seguendo i tempi indicati sulla confezione). Spegni il fuoco e metti da parte.
  2. Mescola maionese e senape in una piccola ciotola. Spalma la salsa uniformemente su tutte le fette di pane.
  3. Metti l'hamburger sulla fetta inferiore e aggiungi le cipolle, quindi copri con l'altra fetta di pane.
  4. Pulisci la padella e scalda il resto dell'olio a fuoco medio. Aggiungi i patty melt e cuoci fino a quando sono dorati, circa 5-7 minuti per lato.
  5. Taglia a metà e servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre

**cipolla**

5 cucchiaino, tritato (25g)

**succo di lime**

5 cucchiaino (25mL)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**aglio in polvere**

1/2 cucchiaino (1g)

**sale**

1/2 cucchiaino (3g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

**avocado, a cubetti**

5/6 avocado (168g)

**pomodori, a dadini**

5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

### 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

---

### Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

1 cucchiaino (5mL)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**

1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**

1 grande (164g)

1. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostiti per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

### Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
6 salsiccia (600g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

## Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Seitan semplice

7 oz - 426 kcal ● 53g proteine ● 13g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 oz porzioni

**seitan**  
1/2 lbs (198g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaino (9mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe e le spezie preferite. Servi.

### Insalata di pomodoro e cetriolo

212 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 4g fibre



**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)  
**pomodori, tagliato a fette sottili**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)  
(185g)  
**cetriolo, tagliato a fette sottili**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)  
**cipolla rossa, tagliato a fette sottili**  
3/4 piccolo (53g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

### Purè di patate dolci con burro

374 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



### patate dolci

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

### burro

1 cucchiaio (14g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.  
Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### **polvere proteica**

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

#### **acqua**

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

#### **polvere proteica**

21 porzione (80 mL ciascuna)

(651g)

#### **acqua**

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-