

# Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 3400 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

3423 kcal ● 250g proteine (29%) ● 135g grassi (35%) ● 250g carboidrati (29%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

515 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi


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


 **Uva**  
102 kcal

 **Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
304 kcal

### Snack

465 kcal, 28g proteine, 59g carboidrati netti, 11g grassi


 **Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal

 **Uvetta**  
1/4 tazza- 137 kcal

 **Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Integratori proteici

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

 **Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo


1030 kcal, 91g proteine, 70g carboidrati netti, 36g grassi


 **Tilapia impanata alle mandorle**  
10 1/2 oz- 741 kcal


 **Lenticchie**  
289 kcal

### Cena

1085 kcal, 32g proteine, 91g carboidrati netti, 58g grassi

 **Patate dolci arrosto al rosmarino**  
210 kcal

 **Cavolo riccio saltato**  
151 kcal

 **Lenticchie al curry**  
723 kcal

## Giorno 2

3364 kcal ● 244g proteine (29%) ● 123g grassi (33%) ● 245g carboidrati (29%) ● 73g fibre (9%)

### Colazione

515 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



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



**Uva**  
102 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
304 kcal

### Snack

465 kcal, 28g proteine, 59g carboidrati netti, 11g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Uvetta**  
1/4 tazza- 137 kcal



**Barretta proteica**  
1 barretta- 245 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1030 kcal, 91g proteine, 70g carboidrati netti, 36g grassi



**Tilapia impanata alle mandorle**  
10 1/2 oz- 741 kcal



**Lenticchie**  
289 kcal

### Cena

1025 kcal, 26g proteine, 86g carboidrati netti, 47g grassi



**Patata dolce ripiena di ceci**  
1 patata/e dolci- 489 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
537 kcal

## Giorno 3

3386 kcal ● 246g proteine (29%) ● 170g grassi (45%) ● 174g carboidrati (21%) ● 43g fibre (5%)

### Colazione

515 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



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



**Uva**  
102 kcal



**Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino**  
304 kcal

### Snack

450 kcal, 10g proteine, 37g carboidrati netti, 27g grassi



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



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
275 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1045 kcal, 43g proteine, 69g carboidrati netti, 63g grassi



**Hamburger di salmone**  
2 hamburger(i)- 884 kcal



**Carote arrosto**  
3 carota(e)- 158 kcal

### Cena

1050 kcal, 93g proteine, 38g carboidrati netti, 52g grassi



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
3 1/2 tazza(e)- 244 kcal

## Giorno 4

3434 kcal ● 239g proteine (28%) ● 177g grassi (46%) ● 180g carboidrati (21%) ● 41g fibre (5%)

### Colazione

565 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 34g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal



**Barretta di granola piccola**  
2 barretta(e)- 238 kcal

### Snack

450 kcal, 10g proteine, 37g carboidrati netti, 27g grassi



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



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
275 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1045 kcal, 43g proteine, 69g carboidrati netti, 63g grassi



**Hamburger di salmone**  
2 hamburger(i)- 884 kcal



**Carote arrosto**  
3 carota(e)- 158 kcal

### Cena

1050 kcal, 93g proteine, 38g carboidrati netti, 52g grassi



**Salsiccia vegana**  
3 salsiccia- 804 kcal



**Broccoli con olio d'oliva**  
3 1/2 tazza(e)- 244 kcal

## Giorno 5

3349 kcal ● 245g proteine (29%) ● 124g grassi (33%) ● 262g carboidrati (31%) ● 51g fibre (6%)

### Colazione

565 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 34g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
326 kcal



**Barretta di granola piccola**  
2 barretta(e)- 238 kcal

### Snack

365 kcal, 23g proteine, 38g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Cracker**  
13 1/3 cracker(i)- 225 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1110 kcal, 46g proteine, 151g carboidrati netti, 32g grassi



**Succo di frutta**  
3 1/4 tazza(e)- 372 kcal



**Chik'n nuggets**  
13 1/3 nuggets- 735 kcal

### Cena

985 kcal, 82g proteine, 37g carboidrati netti, 44g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
942 kcal



**Broccoli**  
1 1/2 tazza(e)- 44 kcal

## Giorno 6

3443 kcal ● 282g proteine (33%) ● 119g grassi (31%) ● 276g carboidrati (32%) ● 34g fibre (4%)

### Colazione

510 kcal, 59g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
342 kcal



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 166 kcal

### Snack

365 kcal, 23g proteine, 38g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Cracker**  
13 1/3 cracker(i)- 225 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1110 kcal, 46g proteine, 151g carboidrati netti, 32g grassi



**Succo di frutta**  
3 1/4 tazza(e)- 372 kcal



**Chik'n nuggets**  
13 1/3 nuggets- 735 kcal

### Cena

1135 kcal, 81g proteine, 76g carboidrati netti, 49g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**Purè di patate dolci**  
275 kcal



**Salmone miele e dijon**  
12 oz- 803 kcal

## Giorno 7

3355 kcal ● 275g proteine (33%) ● 129g grassi (35%) ● 238g carboidrati (28%) ● 36g fibre (4%)

### Colazione

510 kcal, 59g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



**Strapazzata di albumi con spinaci**  
342 kcal



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 166 kcal

### Snack

365 kcal, 23g proteine, 38g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Cracker**  
13 1/3 cracker(i)- 225 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

### Pranzo

1020 kcal, 39g proteine, 112g carboidrati netti, 42g grassi



**Panino Caprese**  
1 1/2 panino- 691 kcal



**Succo di frutta**  
2 3/4 tazza(e)- 315 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Cena

1135 kcal, 81g proteine, 76g carboidrati netti, 49g grassi



**Broccoli**  
2 tazza(e)- 58 kcal



**Purè di patate dolci**  
275 kcal



**Salmone miele e dijon**  
12 oz- 803 kcal

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
4 oz (131mL)
- olio  
2 1/2 oz (73mL)
- maionese  
6 cucchiaino (90mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1 oz (26g)
- pepe nero  
1/8 oz (4g)
- rosmarino, essiccato  
2 1/2 g (2g)
- aceto balsamico  
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- aneto secco  
1 cucchiaino (1g)
- basilico fresco  
4 foglie (2g)
- dijon  
4 cucchiaino (60g)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
4 2/3 patata dolce, 12,5 cm (980g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
2 lbs (932g)
- pomodori  
5 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (594g)
- scalogni  
1/2 spicchio/i (28g)
- carote  
6 grande (432g)
- broccoli surgelati  
12 1/2 tazza (1138g)
- ketchup  
6 2/3 cucchiaino (113g)
- spinaci freschi  
3 tazza(e) (90g)
- aglio  
2 spicchio (6g)
- sedano crudo  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1 1/3 tazza (256g)
- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
1 1/3 lbs (588g)
- salmone  
4 filetto/i (170 g ciasc.) (680g)

## Cereali e pasta

- farina 00  
5/8 tazza(e) (73g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- uova  
17 grande (850g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3/4 tazza (170g)
- albume d'uovo  
16 grande (528g)
- mozzarella fresca  
3 fette (85g)

## Frutta e succhi di frutta

- uvetta  
1/2 tazza, pressata (83g)
- uva  
5 1/4 tazza (483g)
- avocado  
2 avocado (435g)
- limone  
1 1/6 piccolo (68g)
- succo di frutta  
74 fl oz (2220mL)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
4 panino(i) (204g)
- cracker  
40 cracker (140g)
- pane  
3 fetta(e) (96g)

## Snack

- barretta di granola grande  
2 barretta (74g)
- piccola barretta di granola  
4 barretta (100g)

## Zuppe, salse e sughi

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)

**salsa Frank's Red Hot**  
6 cucchiaio (91mL)

**salsa pesto**  
3 cucchiaio (48g)

## Bevande

**acqua**  
26 tazza (6259mL)

**polvere proteica**  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)

## Dolci

**miele**  
2 cucchiaio (42g)

## Prodotti a base di noci e semi

**latte di cocco in lattina**  
3/4 tazza (180mL)

**mandorle**  
1/2 lbs (202g)

## Altro

**pasta di curry**  
1 cucchiaio (15g)

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
2 barretta (100g)

**Glassa balsamica**  
1/2 cucchiaio (8mL)

**polpetta per burger di salmone**  
4 polpetta (452g)

**insalata mista**  
1 tazza (30g)

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

**nuggets vegani 'chik'n'**  
26 2/3 nuggets (573g)

**tzatziki**  
3/8 tazza(e) (84g)

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
3 contenitore (450g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uva

102 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 3/4 tazza (161g)

Per tutti i 3 pasti:

**uva**  
5 1/4 tazza (483g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal ● 22g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**acqua**  
1/4 tazza (68mL)  
**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**rosmarino, essiccato**  
3 pizzico (0g)  
**pomodori**  
3/4 tazza, tritata (135g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 3 pasti:

**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**acqua**  
13 1/2 cucchiaino (203mL)  
**aceto balsamico**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (1g)  
**pomodori**  
2 1/4 tazza, tritata (405g)  
**uova**  
9 grande (450g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 1/2 tazza, tritata (180g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, togli dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**basilico fresco, tritato**  
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
4 pizzico (2g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**pepe nero**  
4 pizzico (0g)  
**pomodori**  
4 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (108g)  
**avocado, affettato**  
1 avocado (201g)  
**basilico fresco, tritato**  
4 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

### Barretta di granola piccola

2 barretta(e) - 238 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**piccola barretta di granola**  
2 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**piccola barretta di granola**  
4 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Strapazzata di albumi con spinaci

342 kcal ● 53g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**spinaci freschi**  
1 1/2 tazza(e) (45g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
6 cucchiaio (85g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**albume d'uovo**  
8 grande (264g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**spinaci freschi**  
3 tazza(e) (90g)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
3/4 tazza (170g)  
**uova**  
4 grande (200g)  
**albume d'uovo**  
16 grande (528g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**sale**  
4 pizzico (2g)

1. Sbatti gli albumi, i fiocchi di latte e i condimenti (aggiungi gli altri che preferisci).
2. Spruzza una padella con spray antiaderente e mettila su fuoco medio.
3. Versa il composto di albumi nella padella e aggiungi rapidamente gli spinaci.
4. Sbatti gli albumi e gli spinaci insieme, mescolando frequentemente fino a quando gli albumi sono opachi e cotti.
5. Servi.

---

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Tilapia impanata alle mandorle

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteine ● 35g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
1/2 tazza, a lamelle (47g)  
**tilapia cruda**  
2/3 lbs (294g)  
**farina 00**  
1/4 tazza(e) (36g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**olio d'oliva**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
14 cucchiaino, a lamelle (95g)  
**tilapia cruda**  
1 1/3 lbs (588g)  
**farina 00**  
5/8 tazza(e) (73g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**olio d'oliva**  
1 3/4 cucchiaino (26mL)

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



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 2/3 tazza(e) (395mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
3 1/3 tazza(e) (790mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**lenticchie crude, sciacquate**  
13 1/3 cucchiaino (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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Hamburger di salmone

2 hamburger(i) - 884 kcal ● 41g proteine ● 55g grassi ● 54g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polpetta per burger di salmone**  
2 polpetta (226g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)  
**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**panini per hamburger**  
2 panino(i) (102g)

Per tutti i 2 pasti:

**polpetta per burger di salmone**  
4 polpetta (452g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**maionese**  
6 cucchiaino (90mL)  
**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**panini per hamburger**  
4 panino(i) (204g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi l'hamburger di salmone e cuoci per circa 4-6 minuti per lato fino a completa cottura. Nel frattempo, mescola la maionese e l'aneto. Metti l'hamburger di salmone nel panino e completa con la maionese e le verdure a foglia. Servi.

### Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**carote, affettato**  
3 grande (216g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**carote, affettato**  
6 grande (432g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Succo di frutta

3 1/4 tazza(e) - 372 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 82g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
26 fl oz (780mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
52 fl oz (1560mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Chik'n nuggets

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g proteine ● 30g grassi ● 69g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
3 1/3 cucchiaino (57g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
13 1/3 nuggets (287g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
6 2/3 cucchiaino (113g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
26 2/3 nuggets (573g)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Panino Caprese

1 1/2 panino - 691 kcal ● 34g proteine ● 40g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 1/2 panino porzioni

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**pomodori**  
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)  
**mozzarella fresca**  
3 fette (85g)  
**salsa pesto**  
3 cucchiaino (48g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

### Succo di frutta

2 3/4 tazza(e) - 315 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 70g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

**succo di frutta**  
22 fl oz (660mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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.

### Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uvetta

1/4 tazza - 137 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uvetta**  
4 cucchiaio, pressata (41g)

Per tutti i 2 pasti:

**uvetta**  
1/2 tazza, pressata (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
1 barretta (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta proteica (20 g di proteine)**  
2 barretta (100g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.

---

### Chips di cavolo riccio (kale)

275 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 1/3 mazzo (227g)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 2/3 cucchiaino (16g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 2/3 mazzo (454g)  
**olio d'oliva**  
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

---

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### 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.

---

### Cracker

13 1/3 cracker(i) - 225 kcal ● 3g proteine ● 10g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**cracker**  
13 1/3 cracker (47g)

Per tutti i 3 pasti:

**cracker**  
40 cracker (140g)

1. Buon appetito.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Patate dolci arrosto al rosmarino

210 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (1g)  
**patate dolci, tagliato a cubetti da 1"**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
  2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
  3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
  4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
  5. Togliere dal forno e servire.
- 

### Cavolo riccio saltato

151 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 1/2 tazza, tritata (100g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.
- 

### Lenticchie al curry

723 kcal ● 27g proteine ● 37g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



**lenticchie crude**  
1/2 tazza (96g)  
**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**latte di cocco in lattina**  
3/4 tazza (180mL)  
**pasta di curry**  
1 cucchiaino (15g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.
-

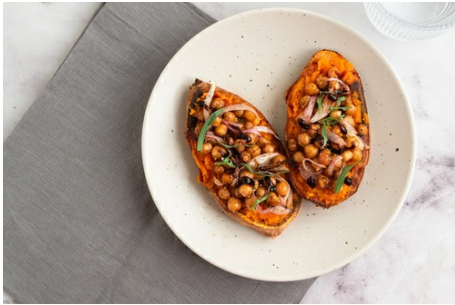
## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Patata dolce ripiena di ceci

1 patata/e dolci - 489 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 64g carboidrati ● 17g fibre



Dà 1 patata/e dolci porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**Glassa balsamica**

1/2 cucchiaino (8mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

**patate dolci, tagliato a metà per il lungo**

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

**scalogni, tritato**

1/2 spicchio/i (28g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostitisci in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostitisci per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempila con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

---

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

537 kcal ● 11g proteine ● 36g grassi ● 22g carboidrati ● 21g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**

1 1/6 mazzo (198g)

**avocado, tritato**

1 1/6 avocado (234g)

**limone, spremuto**

1 1/6 piccolo (68g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
  2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
  3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### 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.
- 

### Broccoli con olio d'oliva

3 1/2 tazza(e) - 244 kcal ● 9g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/4 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
3 1/2 tazza (319g)  
**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (18mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1/2 cucchiaino (0g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**broccoli surgelati**  
7 tazza (637g)  
**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaio (35mL)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Tempeh buffalo con tzatziki

942 kcal ● 78g proteine ● 44g grassi ● 35g carboidrati ● 24g fibre



**salsa Frank's Red Hot**

6 cucchiaino (90mL)

**tzatziki**

3/8 tazza(e) (84g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

3/4 lbs (340g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

### Broccoli

1 1/2 tazza(e) - 44 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**

1 1/2 tazza (137g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Broccoli

2 tazza(e) - 58 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**

2 tazza (182g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Purè di patate dolci

275 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

3 patata dolce, 12,5 cm (630g)

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.

## Salmone miele e dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g proteine ● 49g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**

4 filetto/i (170 g ciasc.) (680g)

**dijon**

4 cucchiaio (60g)

**miele**

2 cucchiaio (42g)

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

**aglio, tritato**

2 spicchio (6g)

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.
-

## 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.
-