

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 3500 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 3444 kcal ● 285g proteine (33%) ● 137g grassi (36%) ● 222g carboidrati (26%) ● 47g fibre (5%)

Colazione

460 kcal, 72g proteine, 29g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
343 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Snack

380 kcal, 18g proteine, 50g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata
1/2 bagel(i)- 225 kcal

Pranzo

1130 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 62g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Cavolo collard all'aglio
80 kcal



Chowder di vongole
2 1/2 lattina(e)- 910 kcal

Cena

1145 kcal, 69g proteine, 66g carboidrati netti, 59g grassi



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



Riso integrale al burro
375 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 2

3511 kcal ● 279g proteine (32%) ● 121g grassi (31%) ● 251g carboidrati (29%) ● 75g fibre (9%)

Colazione

460 kcal, 72g proteine, 29g carboidrati netti, 3g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
343 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Snack

380 kcal, 18g proteine, 50g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata
1/2 bagel(i)- 225 kcal

Pranzo

1195 kcal, 48g proteine, 103g carboidrati netti, 47g grassi



Fagiolini al burro
342 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Cena

1145 kcal, 69g proteine, 66g carboidrati netti, 59g grassi



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



Riso integrale al burro
375 kcal



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

3544 kcal ● 231g proteine (26%) ● 169g grassi (43%) ● 212g carboidrati (24%) ● 63g fibre (7%)

Colazione

595 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 34g grassi



Barretta di granola grande
2 barretta(e)- 352 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

380 kcal, 18g proteine, 50g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Bagel medio tostato con burro e marmellata
1/2 bagel(i)- 225 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1195 kcal, 48g proteine, 103g carboidrati netti, 47g grassi



Fagiolini al burro
342 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Cavolo collard all'aglio
319 kcal

Cena

1050 kcal, 74g proteine, 10g carboidrati netti, 76g grassi



Tilapia con gremolata di mandorle
2 filetto(i) di tilapia- 931 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 4

3453 kcal ● 279g proteine (32%) ● 158g grassi (41%) ● 179g carboidrati (21%) ● 49g fibre (6%)

Colazione

595 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 34g grassi



Barretta di granola grande

2 barretta(e)- 352 kcal



Semi di girasole

240 kcal

Snack

450 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Avocado

176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1010 kcal, 88g proteine, 88g carboidrati netti, 26g grassi



Piselli mangiatutto

41 kcal



Lenticchie

434 kcal



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal

Cena

1070 kcal, 81g proteine, 34g carboidrati netti, 63g grassi



Tilapia impanata e saltata in padella

12 oz- 601 kcal



Asparagi

470 kcal

Giorno 5

3523 kcal ● 247g proteine (28%) ● 167g grassi (43%) ● 199g carboidrati (23%) ● 60g fibre (7%)

Colazione

595 kcal, 19g proteine, 47g carboidrati netti, 34g grassi



Barretta di granola grande
2 barretta(e)- 352 kcal



Semi di girasole
240 kcal

Snack

450 kcal, 19g proteine, 7g carboidrati netti, 35g grassi



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



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Avocado
176 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1115 kcal, 70g proteine, 43g carboidrati netti, 63g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta(e)- 408 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

1035 kcal, 67g proteine, 99g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di ceci facile
350 kcal



Chik'n tenders croccanti
12 tender/i- 686 kcal

Giorno 6

3513 kcal ● 258g proteine (29%) ● 118g grassi (30%) ● 295g carboidrati (34%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

620 kcal, 40g proteine, 77g carboidrati netti, 12g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Pancake proteici alla zucca

401 kcal



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal

Snack

415 kcal, 9g proteine, 73g carboidrati netti, 8g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Bagel piccolo tostato con burro e marmellata

1 bagel(i)- 300 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1115 kcal, 70g proteine, 43g carboidrati netti, 63g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e)- 408 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal



Tempeh base

8 oz- 590 kcal

Cena

1035 kcal, 67g proteine, 99g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata di ceci facile

350 kcal



Chik'n tenders croccanti

12 tender/i- 686 kcal

Giorno 7

3548 kcal ● 239g proteine (27%) ● 130g grassi (33%) ● 281g carboidrati (32%) ● 75g fibre (8%)

Colazione

620 kcal, 40g proteine, 77g carboidrati netti, 12g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Pancake proteici alla zucca

401 kcal



Latte

2/3 tazza(e)- 99 kcal

Snack

415 kcal, 9g proteine, 73g carboidrati netti, 8g grassi



Banana

1 banana(e)- 117 kcal



Bagel piccolo tostato con burro e marmellata

1 bagel(i)- 300 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

1045 kcal, 68g proteine, 34g carboidrati netti, 66g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal



Riso integrale al burro

167 kcal



Salmone al pesto al forno

10 oz- 673 kcal

Cena

1140 kcal, 49g proteine, 94g carboidrati netti, 42g grassi



Pasta di lenticchie

673 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 1/4 avocado (854g)
- succo di lime
2 fl oz (67mL)
- Pompelmo
4 grande (Ø ~11,5 cm) (1328g)
- succo di limone
2 fl oz (62mL)
- banana
3 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (354g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 oz (31g)
- pepe nero
1/4 oz (8g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- cipolla in polvere
4 pizzico (1g)
- paprika
4 pizzico (1g)
- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- cannella
1 cucchiaino (3g)
- noce moscata
4 pizzico (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
3 grande (492g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (158g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
2 1/4 lbs (1021g)
- aglio
8 3/4 spicchio(i) (26g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- prezzemolo fresco
1 mazzo (20g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (439g)
- asparagi
15 oz (425g)

Cereali e pasta

- riso integrale
1 tazza (174g)
- farina 00
1/4 tazza(e) (31g)

Bevande

- acqua
30 1/3 tazza(e) (7188mL)
- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- polvere proteica, vaniglia
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- mandorle
1 3/4 oz (49g)
- semi di girasole
4 oz (113g)

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- polvere proteica al cioccolato
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)
- lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
24 pezzi (612g)
- Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (72mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (135mL)

Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola
2 1/2 lattina (525 g) (1298g)

- piselli sugar snap surgelati
2 1/3 tazza (336g)
- ketchup
6 cucchiaino (102g)
- purea di zucca
4 cucchiaino (61g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 lattina (516g)
- tilapia cruda
1 1/2 lbs (676g)
- salmone
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 1/3 stecca (152g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- yogurt greco scremato, naturale
10 cucchiaino (175g)
- formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)
- uova
2 extra large (112g)
- latte intero
1 1/3 tazza(e) (319mL)

- salsa barbecue
1 tazza (286g)
- aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
- salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
- salsa pesto
5 cucchiaino (27g)

Prodotti da forno

- bagel
3 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (296g)

Dolci

- gelatina (jelly)
1/4 tazza (74g)
- cacao in polvere
5 cucchiaino (9g)
- sciroppo d'acero
4 cucchiaino (60mL)

Snack

- barretta di granola grande
6 barretta (222g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico
4 barretta (160g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
10 cucchiaino (120g)
- tempeh
1 lbs (454g)
- ceci in scatola
1 1/2 lattina/e (672g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
3 cucchiaino (15g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Frullato proteico doppio cioccolato

343 kcal ● 70g proteine ● 2g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

cacao in polvere

2 1/2 cucchiaino (5g)

yogurt greco scremato, naturale

5 cucchiaino (88g)

polvere proteica al cioccolato

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

5 tazza(e) (1185mL)

cacao in polvere

5 cucchiaino (9g)

yogurt greco scremato, naturale

10 cucchiaino (175g)

polvere proteica al cioccolato

5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

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.

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 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Barretta di granola grande

2 barretta(e) - 352 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 44g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande
2 barretta (74g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola grande
6 barretta (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semi di girasole

240 kcal ● 11g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 1/3 oz (38g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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)

Pancake proteici alla zucca

401 kcal ● 33g proteine ● 7g grassi ● 46g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

purea di zucca

2 cucchiaio (31g)

banana

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

uova

1 extra large (56g)

cannella

4 pizzico (1g)

noce moscata

2 pizzico (1g)

fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1 1/2 cucchiaio (8g)

sciroppo d'acero

2 cucchiaio (30mL)

polvere proteica, vaniglia

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di zucca

4 cucchiaio (61g)

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

uova

2 extra large (112g)

cannella

1 cucchiaino (3g)

noce moscata

4 pizzico (1g)

fiochi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

3 cucchiaio (15g)

sciroppo d'acero

4 cucchiaio (60mL)

polvere proteica, vaniglia

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mettere tutti gli ingredienti (tranne lo sciroppo d'acero) in un robot da cucina o frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio.
2. Spruzzare un po' di spray antiaderente in una padella e scaldare a fuoco medio.
3. Versare circa 1/4 di tazza di pastella nella padella per ogni pancake. Cuocere per circa 2-3 minuti poi girare e cuocere l'altro lato per un minuto circa.
4. Guarnire con sciroppo d'acero.
5. Per conservare i pancake avanzati: avvolgerli bene nella pellicola e conservare in frigorifero fino a 2 giorni. Riscaldare al microonde.

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
4 oz (113g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato
3/4 spicchio(i) (2g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Chowder di vongole

2 1/2 lattina(e) - 910 kcal ● 30g proteine ● 55g grassi ● 63g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

clam chowder in scatola
2 1/2 lattina (525 g) (1298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Fagiolini al burro

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/3 tazza (63g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)

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

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
2 lbs (907g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
4 pizzico (3g)
aglio, tritato
6 spicchio(i) (18g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Lenticchie

434 kcal ● 30g proteine ● 1g grassi ● 63g carboidrati ● 13g fibre



acqua
2 1/2 tazza(e) (593mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
10 cucchiaino (120g)

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.

Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e) - 408 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
4 barretta (160g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaino (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.

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

204 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
1 2/3 tazza (240g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Riso integrale al burro

167 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



burro
1/2 cucchiaio (7g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 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 al pesto al forno

10 oz - 673 kcal ● 59g proteine ● 48g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 10 oz porzioni

salmone
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)
salsa pesto
5 cucchiaino (27g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
 2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
 3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel medio tostato con burro e marmellata

1/2 bagel(i) - 225 kcal ● 6g proteine ● 7g grassi ● 34g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
gelatina (jelly)
1/2 cucchiaino (11g)

Per tutti i 3 pasti:

bagel
1 1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (158g)
burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
gelatina (jelly)
1 1/2 cucchiaino (32g)

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

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 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

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:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
4 stecca (112g)

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.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel piccolo tostato con burro e marmellata

1 bagel(i) - 300 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 50g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

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

burro

1/2 cucchiaio (7g)

gelatina (jelly)

1 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

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

burro

1 cucchiaio (14g)

gelatina (jelly)

2 cucchiaio (42g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

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.

Riso integrale al burro

375 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 52g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (16g)
riso integrale
6 cucchiaio (71g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 1/4 cucchiaio (32g)
riso integrale
3/4 tazza (143g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

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.

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Tilapia con gremolata di mandorle

2 filetto(i) di tilapia - 931 kcal ● 73g proteine ● 67g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 filetto(i) di tilapia porzioni

tilapia cruda

3/4 lbs (340g)

mandorle

2 cucchiaino, a fettine (14g)

succo di limone

1 cucchiaino (15mL)

olio d'oliva

4 cucchiaino (60mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

cipolla in polvere

4 pizzico (1g)

paprika

4 pizzico (1g)

prezzemolo fresco

4 cucchiaino, tritata (15g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. In una piccola ciotola prepara la gremolata mescolando circa 3/4 dell'olio d'oliva (tenendo il resto da parte), prezzemolo, succo di limone, aglio tritato e un pizzico di sale e pepe. Metti da parte.
3. Asciuga i filetti di tilapia e ungili con il restante olio d'oliva. Condisci la tilapia con polvere d'aglio, polvere di cipolla e paprika. Arrostisci su una teglia fino a quando il pesce è cotto, circa 12-15 minuti.
4. Nel frattempo, in una padella asciutta a fuoco medio, tosta le mandorle fino a doratura, circa 3 minuti. Quando sono pronte, trasferiscile su un tagliere e tritale. Aggiungile alla gremolata e mescola.
5. Impiatta il pesce e versa la gremolata sopra. Servi.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla

1/2 cucchiaino, tritato (8g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (8mL)

olio d'oliva

3/8 cucchiaino (2mL)

aglio in polvere

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (1g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

pomodori, a dadini

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

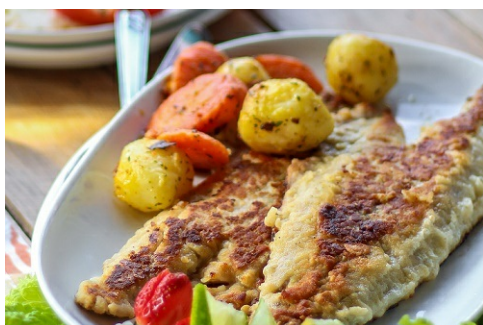
1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tilapia impanata e saltata in padella

12 oz - 601 kcal ● 71g proteine ● 24g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

farina 00

1/4 tazza(e) (31g)

tilapia cruda

3/4 lbs (336g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

burro, sciolto

1 cucchiaino (14g)

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. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
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. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Asparagi

470 kcal ● 10g proteine ● 39g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



asparagi
15 oz (425g)
succo di limone
3 cucchiaio (42mL)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (42mL)

1. Scaldare olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere gli asparagi e cuocere per 5 minuti, fino a quando sono teneri.
3. Aggiungere succo di limone e condimenti; mescolare.
4. Togliere dal fuoco e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di ceci facile

350 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)
aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
3/4 lattina/e (336g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/8 piccolo (26g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
prezzemolo fresco, tritato
2 1/4 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 1/2 lattina/e (672g)
cipolla, tagliato a fette sottili
3/4 piccolo (53g)
pomodori, tagliato a metà
1 1/2 tazza di pomodorini (224g)
prezzemolo fresco, tritato
4 1/2 rametti (5g)

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

Chik'n tenders croccanti

12 tender/i - 686 kcal ● 49g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)
ketchup
3 cucchiaio (51g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
24 pezzi (612g)
ketchup
6 cucchiaio (102g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



salsa per pasta

1/3 vasetto (680 g) (224g)

Pasta di lenticchie

1/3 lbs (151g)

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

Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



cipolla

2 cucchiaio, tritato (30g)

succo di lime

2 cucchiaio (30mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

4 pizzico, macinato (1g)

avocado, a cubetti

1 avocado (201g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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.
-

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.
-