

Dieta - Menu dieta pescetariana low-carb da 1500 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

1483 kcal ● 156g proteine (42%) ● 68g grassi (41%) ● 48g carboidrati (13%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cavolo riccio saltato

61 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

198 kcal

Snack

175 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Pranzo

490 kcal, 71g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi



Mais

92 kcal



Tilapia cajun

12 oz- 396 kcal

Cena

455 kcal, 27g proteine, 20g carboidrati netti, 26g grassi



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal



Poke bowl con salmone saltato in padella

394 kcal

Giorno 2

1485 kcal ● 171g proteine (46%) ● 64g grassi (39%) ● 43g carboidrati (12%) ● 14g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
198 kcal

Snack

175 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

490 kcal, 71g proteine, 19g carboidrati netti, 14g grassi



Mais
92 kcal



Tilapia cajun
12 oz- 396 kcal

Cena

455 kcal, 42g proteine, 15g carboidrati netti, 23g grassi



Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal



Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Giorno 3

1461 kcal ● 106g proteine (29%) ● 88g grassi (54%) ● 34g carboidrati (9%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 21g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Uova strapazzate ad alto contenuto proteico
198 kcal

Snack

175 kcal, 13g proteine, 4g carboidrati netti, 10g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

505 kcal, 28g proteine, 16g carboidrati netti, 31g grassi



Zucchine saltate in padella
208 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Cena

415 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Cavolo collard all'aglio
159 kcal

Giorno 4

1504 kcal ● 109g proteine (29%) ● 84g grassi (50%) ● 46g carboidrati (12%) ● 32g fibre (8%)

Colazione

260 kcal, 15g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Cavolo riccio e uova
189 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

215 kcal, 22g proteine, 12g carboidrati netti, 8g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

505 kcal, 28g proteine, 16g carboidrati netti, 31g grassi



Zucchine saltate in padella
208 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Cena

415 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Cavolo collard all'aglio
159 kcal

Giorno 5

1443 kcal ● 122g proteine (34%) ● 78g grassi (48%) ● 40g carboidrati (11%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

260 kcal, 15g proteine, 9g carboidrati netti, 15g grassi



Cavolo riccio e uova
189 kcal



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal

Snack

215 kcal, 22g proteine, 12g carboidrati netti, 8g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Yogurt e cetriolo
132 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

450 kcal, 34g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Merluzzo alla cajun
6 oz- 187 kcal

Cena

410 kcal, 26g proteine, 6g carboidrati netti, 30g grassi



Salmone con pomodoro ed erbe
4 oz- 302 kcal



Piselli sugar snap al burro
107 kcal

Giorno 6

1511 kcal ● 146g proteine (39%) ● 74g grassi (44%) ● 37g carboidrati (10%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

280 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Spinaci saltati semplici
100 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Snack

220 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

450 kcal, 34g proteine, 13g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Merluzzo alla cajun
6 oz- 187 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi



Gamberi cajun al lime
6 2/3 oz- 179 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Giorno 7

1452 kcal ● 135g proteine (37%) ● 65g grassi (40%) ● 55g carboidrati (15%) ● 27g fibre (8%)

Colazione

280 kcal, 17g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Spinaci saltati semplici
100 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Snack

220 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 11g grassi



Semi di girasole
90 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Pranzo

390 kcal, 23g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi



Insalata mista semplice
136 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteine, 12g carboidrati netti, 17g grassi



Gamberi cajun al lime
6 2/3 oz- 179 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cavolo collard all'aglio
199 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Frutta e succhi di frutta

- Pompelmo
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)
- succo di lime
1 fl oz (33mL)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- lamponi
3 1/2 tazza (431g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- lime
5/6 frutto (Ø 5.1 cm) (56g)

Grassi e oli

- olio
5 oz (149mL)
- olio d'oliva
3 oz (95mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone
1/2 lbs (227g)
- tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)
- merluzzo, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- gamberi crudi
13 1/4 oz (378g)

Altro

- salsa teriyaki
1 cucchiaino (15mL)
- insalata mista
3 tazza (90g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
6 medio (369g)
- cetriolo
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
20 grande (1000g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)
- burro
4 cucchiaino (18g)
- latte intero
2 tazza(e) (511mL)

Bevande

- polvere proteica
8 porzione (80 mL ciascuna) (248g)
- acqua
7 tazza(e) (1659mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- condimento Cajun
3/4 oz (21g)
- pepe nero
11 g (11g)
- origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
- aglio in polvere
1 3/4 cucchiaino (5g)
- sale
3/4 oz (18g)
- timo, essiccato
1 1/2 pizzico, macinato (0g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- tofu compatto
3/4 lbs (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 oz (28g)

- chicchi di mais surgelati**
1 1/3 tazza (181g)
 - zucchine**
2 1/2 medio (490g)
 - cavolo collard (cavolo da costa)**
2 1/4 lbs (1021g)
 - aglio**
7 3/4 spicchio(i) (23g)
 - cipolla**
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (33g)
 - pomodori**
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)
 - piselli sugar snap surgelati**
2/3 tazza (96g)
 - spinaci freschi**
8 tazza(e) (240g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

198 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaio (57g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
3/4 tazza (170g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Cavolo riccio e uova

189 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 tazza (246g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Spinaci saltati semplici

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



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
aglio, tagliato a dadini
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
spinaci freschi
8 tazza(e) (240g)
aglio, tagliato a dadini
1 spicchio (3g)

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

Uova strapazzate cremose

182 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (5g)
latte intero
1/8 tazza(e) (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
burro
2 cucchiaino (9g)
latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)

1. Sbatti uova, latte, sale e pepe in una ciotola media fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Scalda il burro in una padella antiaderente grande a fuoco medio fino a che è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova si addensano e non rimangono parti liquide.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mais

92 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Tilapia cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun
1/2 cucchiaino (3g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
1 cucchiaino (7g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
 2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
 3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Zucchine saltate in padella

208 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/4 medio (245g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (4g)
origano secco
5 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
5 pizzico (4g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 1/2 medio (490g)
pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (9g)
origano secco
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1 1/4 cucchiaino (4g)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unguilo 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Merluzzo alla cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
6 oz (170g)
condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni
hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 3 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
 2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
 3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
 4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Yogurt e cetriolo

132 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1/2 tazza (140g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (280g)

1. Taglia il cetriolo a fette e intingilo nello yogurt.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 pompelmo porzioni

Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

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)

Poke bowl con salmone saltato in padella

394 kcal ● 26g proteine ● 26g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



olio

1/4 cucchiaio (4mL)

salmone

4 oz (113g)

salsa teriyaki

1 cucchiaio (15mL)

succo di lime

1/2 cucchiaino (3mL)

carote, tagliato a fette sottili

1/2 medio (31g)

avocado, a cubetti

1/4 avocado (50g)

cetriolo, a cubetti

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Condire il salmone con sale e pepe a piacere.
3. Metti il salmone in padella con la pelle rivolta verso l'alto. Cuoci fino a doratura su un lato, circa 4 minuti. Gira il salmone con una spatola e cuoci finché non risulta sodo al tatto e la pelle è croccante se desiderato, circa altri 3 minuti. Togli dal fuoco e taglia a pezzetti. Metti da parte.
4. Assembla la ciotola disponendo avocado, cetriolo, carote e salmone e condisci con succo di lime e salsa teriyaki. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Merluzzo arrostito semplice

8 oz - 297 kcal ● 40g proteine ● 15g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

merluzzo, crudo

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Carote arrosto

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



Dà 3 carota(e) porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

carote, affettato

3 grande (216g)

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.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, unguilo 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.
-

Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Salmone con pomodoro ed erbe

4 oz - 302 kcal ● 24g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz porzioni

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

2/3 pizzico (0g)

pepe nero

1 1/3 pizzico (0g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

origano secco

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

timo, essiccato

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

salmone

2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (113g)

cipolla

1 cucchiaino, tritato (3g)

pomodori, tritato

1/2 pomodoro serpente (31g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzza il salmone con 1/3 dell'olio d'oliva, sale e pepe.
3. Mescola in una ciotola media i pomodori, gli scalogni, il restante olio d'oliva, il succo di limone, l'origano, il timo, sale e pepe per amalgamare.
4. Metti ogni filetto di salmone, con il lato unto verso il basso, sopra un foglio individuale di carta stagnola.
5. Sporca il salmone con il composto di pomodori. Ripiega i lati della stagnola sul pesce e chiudi completamente i pacchetti.
6. Metti i pacchetti su una teglia pesante. Cuoci finché il salmone è appena cotto, circa 25 minuti. Usa una grande spatola metallica per trasferire i pacchetti di stagnola sui piatti e servi.

Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaino (9g)

piselli sugar snap surgelati

2/3 tazza (96g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Gamberi cajun al lime

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun

1 1/4 cucchiaino (3g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaino (6mL)

gamberi crudi, sgusciato e privato della vena

6 2/3 oz (189g)

lime, spremuto

3/8 frutto (Ø 5.1 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun

2 1/2 cucchiaino (6g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

gamberi crudi, sgusciato e privato della vena

13 1/3 oz (378g)

lime, spremuto

5/6 frutto (Ø 5.1 cm) (56g)

1. Mescola il condimento cajun, il succo di lime e l'olio in un sacchetto di plastica richiudibile. Aggiungi i gamberi, ricoprili con la marinata, elimina l'aria in eccesso e sigilla il sacchetto. Lascia marinare in frigorifero per 20 minuti.
2. Togli i gamberi dalla marinata e scuoti per eliminare l'eccesso. Butta via la marinata rimanente.
3. Cuoci i gamberi sulla griglia o in padella finché non diventano rosa all'esterno e l'interno non è più trasparente, circa 2-3 minuti per lato.
4. Servi.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cavolo collard all'aglio

199 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

10 oz (284g)

olio

2 cucchiaino (9mL)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

aglio, tritato

2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 1/4 lbs (567g)

olio

1 1/4 cucchiaino (19mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 3/4 spicchio(i) (11g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

acqua

7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-