

# Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb da 1700 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** 1718 kcal ● 114g proteine (27%) ● 111g grassi (58%) ● 48g carboidrati (11%) ● 17g fibre (4%)

## Colazione

255 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Chips di platano**

75 kcal

## Snack

200 kcal, 6g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



**Noci**

1/6 tazza(e)- 117 kcal



**Strisce di peperone e hummus**

85 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 misurino- 109 kcal

## Pranzo

555 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 43g grassi



**Noci miste**

1/6 tazza(e)- 163 kcal



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**

393 kcal

## Cena

595 kcal, 49g proteine, 19g carboidrati netti, 36g grassi



**Salmone al chili e lime**

8 oz- 474 kcal



**Riso bianco al burro**

121 kcal

## Giorno 2

1777 kcal ● 133g proteine (30%) ● 112g grassi (57%) ● 34g carboidrati (8%) ● 24g fibre (5%)

### Colazione

255 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Chips di platano**

75 kcal

### Snack

200 kcal, 6g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



**Noci**

1/6 tazza(e)- 117 kcal



**Strisce di peperone e hummus**

85 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

635 kcal, 54g proteine, 2g carboidrati netti, 45g grassi



**Pomodori al forno**

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



**Salmone al pesto al forno**

9 oz- 606 kcal

### Cena

575 kcal, 39g proteine, 14g carboidrati netti, 34g grassi



**Tempeh base**

6 oz- 443 kcal



**Broccoli al burro**

1 tazza(e)- 134 kcal

## Giorno 3

1698 kcal ● 127g proteine (30%) ● 98g grassi (52%) ● 49g carboidrati (12%) ● 28g fibre (7%)

### Colazione

255 kcal, 10g proteine, 11g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal



**Chips di platano**

75 kcal

### Snack

235 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Toast con hummus**

1 fetta- 146 kcal



**Semi di girasole**

90 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

520 kcal, 42g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi



**Salmone con salsa di yogurt, senape ed erbe**

410 kcal



**Fagiolini con mandorle e limone**

111 kcal

### Cena

575 kcal, 39g proteine, 14g carboidrati netti, 34g grassi



**Tempeh base**

6 oz- 443 kcal



**Broccoli al burro**

1 tazza(e)- 134 kcal

## Giorno 4

1668 kcal ● 125g proteine (30%) ● 98g grassi (53%) ● 53g carboidrati (13%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal

### Snack

235 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

520 kcal, 42g proteine, 8g carboidrati netti, 34g grassi



**Salmone con salsa di yogurt, senape ed erbe**  
410 kcal



**Fagiolini con mandorle e limone**  
111 kcal

### Cena

535 kcal, 32g proteine, 10g carboidrati netti, 38g grassi



**Salmone miele e dijon**  
4 1/2 oz- 301 kcal



**Broccoli al burro**  
1 3/4 tazza(e)- 234 kcal

## Giorno 5

1710 kcal ● 116g proteine (27%) ● 97g grassi (51%) ● 64g carboidrati (15%) ● 30g fibre (7%)

### Colazione

265 kcal, 16g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



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



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal

### Snack

235 kcal, 11g proteine, 16g carboidrati netti, 12g grassi



**Toast con hummus**  
1 fetta- 146 kcal



**Semi di girasole**  
90 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

575 kcal, 27g proteine, 13g carboidrati netti, 38g grassi



**Tofu base**  
6 oz- 257 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
319 kcal

### Cena

525 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi



**Tilapia con gremolata di mandorle**  
1 filetto(i) di tilapia- 465 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

## Giorno 6

1628 kcal ● 132g proteine (32%) ● 95g grassi (52%) ● 48g carboidrati (12%) ● 14g fibre (3%)

### Colazione

260 kcal, 23g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



**Salsicce vegane per la colazione**  
2 salsicce- 75 kcal



**Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro**  
3 mini muffin- 183 kcal

### Snack

240 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

500 kcal, 28g proteine, 21g carboidrati netti, 31g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 173 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal



**Uva**  
77 kcal

### Cena

525 kcal, 37g proteine, 16g carboidrati netti, 34g grassi



**Tilapia con gremolata di mandorle**  
1 filetto(i) di tilapia- 465 kcal



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal

## Giorno 7

1692 kcal ● 126g proteine (30%) ● 92g grassi (49%) ● 62g carboidrati (15%) ● 30g fibre (7%)

### Colazione

260 kcal, 23g proteine, 3g carboidrati netti, 17g grassi



**Salsicce vegane per la colazione**  
2 salsicce- 75 kcal



**Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro**  
3 mini muffin- 183 kcal

### Snack

240 kcal, 20g proteine, 8g carboidrati netti, 13g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
129 kcal



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

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

500 kcal, 28g proteine, 21g carboidrati netti, 31g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 173 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
3 bastoncino(i)- 248 kcal



**Uva**  
77 kcal

### Cena

585 kcal, 31g proteine, 29g carboidrati netti, 31g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
5 metà zucchini- 480 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
106 kcal

## Pesci e frutti di mare

- salmone  
2 lbs (950g)
- tilapia cruda  
3/4 lbs (340g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino in polvere  
1 cucchiaino (3g)
- cumino macinato  
4 pizzico (1g)
- pepe nero  
1/4 g (0g)
- sale  
4 1/4 g (4g)
- aneto secco  
4 pizzico (1g)
- dijon  
1/2 oz (16g)
- aglio in polvere  
4 pizzico (2g)
- cipolla in polvere  
4 pizzico (1g)
- paprika  
4 pizzico (1g)

## Frutta e succhi di frutta

- lime  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
- succo di limone  
1 1/6 fl oz (35mL)
- succo di frutta  
8 fl oz (240mL)
- uva  
2 2/3 tazza (245g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/4 tazza (66g)
- uova  
6 grande (300g)
- yogurt greco scremato, naturale  
4 cucchiaio (70g)
- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- latte intero  
1 tazza(e) (240mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus  
7 oz (194g)
- salsa di soia (tamari)  
2 cucchiaio (30mL)
- tofu compatto  
2/3 lbs (312g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- arachidi tostate  
6 cucchiaio (55g)

## Verdure e prodotti vegetali

- peperone  
1 medio (119g)
- broccoli  
1/2 tazza, tritata (46g)
- aglio  
7 1/2 spicchio(i) (22g)
- zenzero fresco  
1 cucchiaino (2g)
- broccoli surgelati  
3 3/4 tazza (341g)
- pomodori  
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (91g)
- fagiolini freschi  
1/2 lbs (227g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1 1/3 lbs (605g)
- prezzemolo fresco  
4 cucchiaio, tritata (15g)
- zucchine  
2 1/2 grande (808g)

## Altro

- cavolfiore "riso" surgelato  
3/4 tazza, pronta (128g)
- Salsicce da colazione vegane  
4 salsicce (90g)

## Grassi e oli

- olio  
3 1/4 oz (98mL)
- olio d'oliva  
2 oz (64mL)

## Snack

formaggino a bastoncino  
6 stecca (168g)

formaggio di capra  
4 oz (113g)

## Bevande

acqua  
1/2 gallone (1766mL)

polvere proteica  
8 porzione (80 mL ciascuna) (248g)

## Cereali e pasta

riso bianco a chicco lungo  
2 cucchiaio (23g)

## Prodotti a base di noci e semi

noci  
1/3 tazza, senza guscio (33g)

noci miste  
3 cucchiaio (25g)

semi di sesamo  
1 cucchiaino (3g)

mandorle  
1/3 lbs (152g)

semi di girasole  
1 1/2 oz (43g)

chips di platano  
1 1/2 oz (43g)

## Zuppe, salse e sughi

salsa pesto  
1 1/2 cucchiaio (24g)

salsa per pasta  
10 cucchiaio (163g)

## Prodotti da forno

pane  
3 fetta (96g)

## Dolci

miele  
1 cucchiaino (8g)

---

## 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.

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
3 grande (150g)

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 coprile 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.

### Chips di platano

75 kcal ● 0g proteine ● 4g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**chips di platano**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

**chips di platano**

1 1/2 oz (43g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

---

## Colazione 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.

---

### Yogurt greco magro

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



Per singolo pasto:

**yogurt greco magro aromatizzato**

1 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**

2 contenitore/i (150 g ciasc.)  
(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salsicce vegane per la colazione

2 salsicce - 75 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**Salsicce da colazione vegane**  
2 salsicce (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**Salsicce da colazione vegane**  
4 salsicce (90g)

1. Cuocere le salsicce seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

### Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

3 mini muffin - 183 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**uova**  
1 1/2 grande (75g)  
**formaggio di capra**  
1 1/2 cucchiaio (21g)  
**pomodori, tritato**  
1 1/2 fetta/e sottili/piccole (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1 cucchiaio (15mL)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**formaggio di capra**  
3 cucchiaio (42g)  
**pomodori, tritato**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio di capra e il pomodoro.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili dall'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 163 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

**noci miste**  
3 cucchiaio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

393 kcal ● 20g proteine ● 29g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



**broccoli**  
1/2 tazza, tritata (46g)  
**cavolfiore "riso" surgelato**  
3/4 tazza, pronta (128g)  
**salsa di soia (tamari)**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)  
**semi di sesamo**  
1 cucchiaino (3g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio (3g)  
**zenzero fresco, tritato finemente**  
1 cucchiaino (2g)  
**tofu compatto, scolato e asciugato tamponando con carta assorbente**  
5 oz (142g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.\r\n\r\nIn una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.\r\n\r\nNel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.\r\n\r\nQuando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.\r\n\r\nIn una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.\r\n\r\nAggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.\r\n\r\nAggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**pomodori**

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

---

### Salmone al pesto al forno

9 oz - 606 kcal ● 53g proteine ● 43g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz porzioni

**salmone**

1 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (255g)

**salsa pesto**

1 1/2 cucchiaio (24g)

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)).
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Salmone con salsa di yogurt, senape ed erbe

410 kcal ● 39g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
6 oz (170g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaio (35g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aneto secco**  
2 pizzico (0g)  
**dijon**  
4 pizzico (3g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
3/4 lbs (340g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaio (70g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**aneto secco**  
4 pizzico (1g)  
**dijon**  
1 cucchiaino (5g)  
**olio**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Ungere il salmone con olio e condire con sale e pepe.  
Cuoci il salmone oppure in padella oppure al forno: **IN PADELLA:** Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone nella padella, con la pelle verso il basso se presente. Cuoci circa 3-4 minuti per lato, o finché il salmone è dorato e cotto. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia foderata con carta forno. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o finché il salmone si sfalda facilmente con una forchetta.  
Nel frattempo prepara la salsa allo yogurt. In una ciotolina mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aneto, la senape di Digione e un po' di sale e pepe.  
Servi il salmone con la salsa di yogurt.

### Fagiolini con mandorle e limone

111 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**mandorle**  
1 cucchiaio, a lamelle (7g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**fagiolini freschi, pulito**  
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**mandorle**  
2 cucchiaio, a lamelle (14g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**fagiolini freschi, pulito**  
1/2 lbs (227g)

1. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua e aggiungere i fagiolini. Cuocere per circa 4-6 minuti, fino a quando sono teneri. Scolare e trasferire in una ciotola.
2. Nel frattempo, aggiungere il burro in una piccola padella a fuoco medio e farlo sciogliere.
3. Quando sfrigola, aggiungere le mandorle e cuocere per circa un minuto fino a quando le mandorle sono leggermente tostate.
4. Aggiungere il succo di limone e il sale e mescolare, continuando la cottura per circa altri 30 secondi.
5. Irrorare il composto di burro e mandorle sui fagiolini.
6. Servire.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Tofu base

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



Dà 6 oz porzioni

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

1. Taglia il tofu 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.

---

### Cavolo collard all'aglio

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



**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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
3 cucchiaio (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
6 cucchiaio (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**  
3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggino a bastoncino**  
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Uva

77 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
1 1/3 tazza (123g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
2 2/3 tazza (245g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci

1/6 tazza(e) - 117 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**

2 2/3 cucchiaino, senza guscio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**

1/3 tazza, senza guscio (33g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Strisce di peperone e hummus

85 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**

2 1/2 cucchiaino (41g)

**peperone**

1/2 medio (60g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**

1/3 tazza (81g)

**peperone**

1 medio (119g)

1. Taglia il peperone a strisce.
  2. Servi con hummus per intingere.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**hummus**  
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**hummus**  
1/2 tazza (113g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e servi.

---

### 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 3 pasti:

**semi di girasole**  
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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.

---

### 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Salmone al chili e lime

8 oz - 474 kcal ● 47g proteine ● 31g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

**salmone**  
1/2 lbs (227g)  
**peperoncino in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**lime, affettato**  
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Disponi abbastanza fette di lime sulla carta da forno da creare un letto per il salmone. Metti il salmone con la pelle rivolta verso il basso sopra le fette di lime.
3. Spremi un po' di succo di lime sul salmone e strofina con chili in polvere, cumino e un po' di sale. Metti le fettine di lime rimanenti sopra.
4. Cuoci per 12-15 minuti finché il salmone non si sfalda facilmente con una forchetta. Spremi altro succo di lime sopra e servi.

---

### Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 cucchiaio (23g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

---

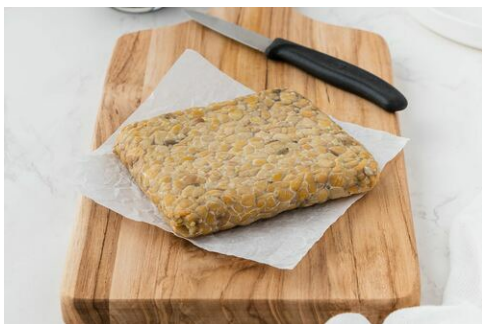
## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
3/4 lbs (340g)  
**olio**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

---

### Broccoli al burro

1 tazza(e) - 134 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaino (28g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Salmone miele e dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 1/2 oz porzioni

**salmone**  
3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (128g)  
**dijon**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**miele**  
1 cucchiaino (8g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio, tritato**  
3/8 spicchio (1g)

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.

### Broccoli al burro

1 3/4 tazza(e) - 234 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 3/4 tazza (159g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
1 3/4 cucchiaino (25g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Tilapia con gremolata di mandorle

1 filetto(i) di tilapia - 465 kcal ● 36g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**tilapia cruda**  
6 oz (170g)  
**mandorle**  
1 cucchiaio, a fettine (7g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**cipolla in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**paprika**  
2 pizzico (1g)  
**prezzemolo fresco**  
2 cucchiaio, tritata (8g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 spicchio(i) (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**tilapia cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**mandorle**  
2 cucchiaio, a fettine (14g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
4 cucchiaio (60mL)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**cipolla in polvere**  
4 pizzico (1g)  
**paprika**  
4 pizzico (1g)  
**prezzemolo fresco**  
4 cucchiaio, 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.

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini - 480 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 5 metà zucchini porzioni

**salsa per pasta**  
10 cucchiaio (163g)  
**formaggio di capra**  
2 1/2 oz (71g)  
**zucchine**  
2 1/2 grande (808g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

### Cavolo collard all'aglio

106 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



### cavolo collard (cavolo da costa)

1/3 lbs (151g)

### olio

1 cucchiaino (5mL)

### sale

2/3 pizzico (1g)

### aglio, tritato

1 spicchio(i) (3g)

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.
-