

Dieta - Menu della dieta pescetariana low-carb da 1800 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

1848 kcal ● 152g proteine (33%) ● 90g grassi (44%) ● 66g carboidrati (14%) ● 42g fibre (9%)

Colazione

380 kcal, 19g proteine, 37g carboidrati netti, 9g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

255 kcal, 12g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

495 kcal, 45g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal



Broccoli al burro
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteine, 16g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
1 tazza(e)- 108 kcal

Giorno 2

1848 kcal ● 152g proteine (33%) ● 90g grassi (44%) ● 66g carboidrati (14%) ● 42g fibre (9%)

Colazione

380 kcal, 19g proteine, 37g carboidrati netti, 9g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

255 kcal, 12g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

495 kcal, 45g proteine, 3g carboidrati netti, 32g grassi



Merluzzo arrostito semplice
8 oz- 297 kcal



Broccoli al burro
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteine, 16g carboidrati netti, 30g grassi



Tempeh base
6 oz- 443 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
1 tazza(e)- 108 kcal

Giorno 3

1738 kcal ● 161g proteine (37%) ● 87g grassi (45%) ● 58g carboidrati (13%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 148 kcal



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

165 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 11g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

555 kcal, 44g proteine, 18g carboidrati netti, 32g grassi



Broccoli al burro
1 tazza(e)- 134 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
6 oz- 424 kcal

Cena

590 kcal, 59g proteine, 21g carboidrati netti, 27g grassi



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella
9 oz- 451 kcal

Giorno 4

1774 kcal ● 143g proteine (32%) ● 101g grassi (51%) ● 54g carboidrati (12%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

165 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 11g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

595 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 45g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 1/3 tazza(e)- 251 kcal

Cena

590 kcal, 59g proteine, 21g carboidrati netti, 27g grassi



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

9 oz- 451 kcal

Giorno 5

1748 kcal ● 116g proteine (27%) ● 109g grassi (56%) ● 57g carboidrati (13%) ● 18g fibre (4%)

Colazione

260 kcal, 9g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 148 kcal



Pane tostato con burro

1 fetta(e)- 114 kcal

Snack

165 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 11g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

595 kcal, 26g proteine, 14g carboidrati netti, 45g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 1/3 tazza(e)- 251 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteine, 25g carboidrati netti, 35g grassi



Tofu shawarma

10 1/2 oz- 449 kcal



Lenticchie

116 kcal

Giorno 6

1766 kcal ● 136g proteine (31%) ● 104g grassi (53%) ● 55g carboidrati (13%) ● 15g fibre (4%)

Colazione

330 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

190 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Pranzo

520 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 31g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Zucchine saltate in padella
250 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteine, 25g carboidrati netti, 35g grassi



Tofu shawarma
10 1/2 oz- 449 kcal



Lenticchie
116 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1824 kcal ● 157g proteine (35%) ● 107g grassi (53%) ● 45g carboidrati (10%) ● 14g fibre (3%)

Colazione

330 kcal, 26g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

190 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Galette di riso con burro di arachidi
1/2 galetta(e)- 120 kcal

Pranzo

520 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 31g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Zucchine saltate in padella
250 kcal

Cena

620 kcal, 53g proteine, 15g carboidrati netti, 38g grassi



Lenticchie
87 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo
8 oz- 536 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto
2 1/3 lbs (1049g)
- lenticchie crude
1/2 tazza (88g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

Grassi e oli

- olio
6 oz (180mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (114mL)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli
6 2/3 tazza, tritata (607g)
- broccoli surgelati
8 tazza (728g)
- zucchine
3 medio (588g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

Altro

- lievito nutrizionale
3 1/3 cucchiaino (12g)
- cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
- paprika affumicata
1 1/2 cucchiaino (3g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- burro
5/6 stecca (92g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)
- uova
10 grande (500g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 lbs (453g)
- tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)
- salmone
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (16g)
- pepe nero
1/2 oz (12g)
- peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
- coriandolo macinato
1/4 cucchiaino (1g)
- cannella
3 pizzico (1g)
- curcuma, macinata
3 pizzico (1g)
- aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
- zenzero in polvere
3 pizzico (1g)
- origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
- timo, essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
3/4 gallone (2995mL)

Cereali e pasta

- farina 00
1/2 tazza(e) (68g)

Prodotti da forno

- pane
3 fetta (96g)

Snack

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)
- mandorle
1/4 lbs (99g)

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1/3 grande (28g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cereale ad alto contenuto di fibre
2/3 tazza (40g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 2/3 cucchiaio, intera (24g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
 2. Spalma il burro sul pane.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
 2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando 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 saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.
-

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Merluzzo arrostito semplice

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



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaio (30mL)
merluzzo, crudo
1 lbs (453g)

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.
-

Broccoli al burro

1 1/2 tazza(e) - 200 kcal ● 4g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
burro
1 1/2 cucchiaio (21g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
burro
3 cucchiaio (43g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Broccoli al burro

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

sale

1/2 pizzico (0g)

broccoli surgelati

1 tazza (91g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

burro

1 cucchiaio (14g)

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.

Tilapia impanata alle mandorle

6 oz - 424 kcal ● 41g proteine ● 20g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Dà 6 oz porzioni

mandorle

4 cucchiaio, a lamelle (27g)

tilapia cruda

6 oz (168g)

farina 00

1/6 tazza(e) (21g)

sale

1 pizzico (0g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaio (8mL)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaio (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

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.
-

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

2 1/3 tazza(e) - 251 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
2 1/3 tazza, tritata (212g)
olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
lievito nutrizionale
3 1/2 cucchiaino (4g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
4 2/3 tazza, tritata (425g)
olio
2 1/3 cucchiaio (35mL)
lievito nutrizionale
2 1/3 cucchiaio (9g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
 2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostitiscili in forno per 20-25 minuti.
 3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere.
Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Zucchine saltate in padella

250 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/2 medio (294g)
pepe nero
3/4 cucchiaino, macinato (5g)
origano secco
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
3 medio (588g)
pepe nero
1 1/2 cucchiaino, macinato (10g)
origano secco
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
aglio in polvere
1/2 cucchiaino (5g)
sale
1/2 cucchiaino (9g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)

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.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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 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.

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galetta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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, unghilo 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 arrostiti con lievito alimentare

1 tazza(e) - 108 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
1 tazza, tritata (91g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
2 tazza, tritata (182g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

Tilapia impanata e saltata in padella

9 oz - 451 kcal ● 53g proteine ● 18g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina 00
1/6 tazza(e) (23g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
burro, sciolto
3/4 cucchiaino (11g)

Per tutti i 2 pasti:

farina 00
3/8 tazza(e) (47g)
tilapia cruda
18 oz (504g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
burro, sciolto
1 1/2 cucchiaino (21g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu shawarma

10 1/2 oz - 449 kcal ● 24g proteine ● 35g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
acqua
1 1/2 cucchiaio (23mL)
peperoncino rosso tritato
3 pizzico (1g)
paprika affumicata
3/4 cucchiaino (2g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
coriandolo macinato
3 pizzico (1g)
cannella
1 1/2 pizzico (0g)
curcuma, macinata
1 1/2 pizzico (1g)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
zenzero in polvere
1 1/2 pizzico (0g)
tofu compatto, tagliato a nastri
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
peperoncino rosso tritato
1/4 cucchiaio (1g)
paprika affumicata
1 1/2 cucchiaino (3g)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
coriandolo macinato
1/4 cucchiaio (1g)
cannella
3 pizzico (1g)
curcuma, macinata
3 pizzico (1g)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
zenzero in polvere
3 pizzico (1g)
tofu compatto, tagliato a nastri
1 1/3 lbs (595g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. In una ciotola, sbatti insieme olio, acqua, spezie e un pizzico di sale. Per modulare il livello di piccantezza, aggiungi la quantità di peperoncino tritato che preferisci.
3. Disponi le strisce di tofu su una teglia rivestita di carta forno e spennellale con il composto di spezie.
4. Arrostisci per 10-12 minuti, finché il tofu è dorato e inizia a diventare croccante. Servi.

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/3 tazza (64g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Lenticchie

87 kcal ● 6g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

sale

1/4 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

2 cucchiaio (24g)

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.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

8 oz - 536 kcal ● 47g proteine ● 38g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

timo, essiccato

1/3 cucchiaino, foglie (0g)

olio

1/2 cucchiaio (7mL)

limone, tagliato a spicchi

1/3 grande (28g)

salmone, con pelle

1/2 lbs (227g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
 2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
 3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
 4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
 5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)

acqua

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-