

Dieta - Menù dieta pescetariana low-carb da 1900 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 1938 kcal ● 140g proteine (29%) ● 117g grassi (54%) ● 68g carboidrati (14%) ● 14g fibre (3%)

Colazione

300 kcal, 21g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Fragole
1 3/4 tazza(e)- 91 kcal

Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



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

590 kcal, 26g proteine, 38g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Scampi al burro e aglio
523 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteine, 9g carboidrati netti, 46g grassi



Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero
6 oz salmone- 632 kcal

Giorno 2

1938 kcal ● 140g proteine (29%) ● 117g grassi (54%) ● 68g carboidrati (14%) ● 14g fibre (3%)

Colazione

300 kcal, 21g proteine, 15g carboidrati netti, 15g grassi



Uova bollite
3 uovo(i)- 208 kcal



Fragole
1 3/4 tazza(e)- 91 kcal

Snack

255 kcal, 15g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



Noci
1/8 tazza(e)- 87 kcal



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

590 kcal, 26g proteine, 38g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata mista semplice
68 kcal



Scampi al burro e aglio
523 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteine, 9g carboidrati netti, 46g grassi



Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero
6 oz salmone- 632 kcal

Giorno 3

1876 kcal ● 153g proteine (33%) ● 100g grassi (48%) ● 52g carboidrati (11%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
4 mini muffin- 244 kcal

Snack

265 kcal, 6g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

630 kcal, 49g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
38 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

575 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 29g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
471 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 4

1876 kcal ● 153g proteine (33%) ● 100g grassi (48%) ● 52g carboidrati (11%) ● 38g fibre (8%)

Colazione

245 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
4 mini muffin- 244 kcal

Snack

265 kcal, 6g proteine, 10g carboidrati netti, 21g grassi



Noci miste
1/6 tazza(e)- 145 kcal



Cioccolato fondente
2 quadretto(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

630 kcal, 49g proteine, 19g carboidrati netti, 32g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
38 kcal



Tempeh base
8 oz- 590 kcal

Cena

575 kcal, 43g proteine, 20g carboidrati netti, 29g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
471 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Giorno 5

1837 kcal ● 131g proteine (28%) ● 113g grassi (55%) ● 53g carboidrati (12%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 19g proteine, 2g carboidrati netti, 18g grassi



Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro
4 mini muffin- 244 kcal

Snack

220 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

630 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 41g grassi



Purè di patate dolci con burro
125 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal

Cena

575 kcal, 41g proteine, 12g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu al forno
13 1/3 oz- 377 kcal



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

Giorno 6

1937 kcal ● 133g proteine (27%) ● 121g grassi (56%) ● 58g carboidrati (12%) ● 21g fibre (4%)

Colazione

345 kcal, 21g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



Cavolo riccio e uova
284 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal

Snack

220 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

630 kcal, 25g proteine, 31g carboidrati netti, 41g grassi



Purè di patate dolci con burro
125 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
163 kcal



Tofu base
8 oz- 342 kcal

Cena

575 kcal, 41g proteine, 12g carboidrati netti, 37g grassi



Tofu al forno
13 1/3 oz- 377 kcal



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

Giorno 7

1933 kcal ● 130g proteine (27%) ● 117g grassi (54%) ● 71g carboidrati (15%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

345 kcal, 21g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



Cavolo riccio e uova
284 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal

Snack

220 kcal, 10g proteine, 8g carboidrati netti, 16g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra
118 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

600 kcal, 19g proteine, 33g carboidrati netti, 39g grassi



Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca
600 kcal

Cena

605 kcal, 45g proteine, 23g carboidrati netti, 35g grassi



Insalata semplice di sardine
265 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Pesci e frutti di mare

- salmone
3/4 lbs (340g)
- gamberi crudi
6 oz (170g)
- sardine in scatola in olio
1 lattina (92g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
1/2 lattina (226mL)
- noci
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- noci miste
1/3 tazza (45g)
- anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)
- semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
- semi di zucca tostati, non salati
2 1/3 oz (66g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli
2 gambo (302g)
- zenzero fresco
2 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (6g)
- scalogni
1 1/2 cucchiaino, tritato (15g)
- aglio
3 spicchio (9g)
- pomodori
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (127g)
- broccoli surgelati
6 tazza (546g)
- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 1/2 tazza, tritata (140g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 1/2 barbabietta(e) (125g)
- fagiolini freschi
2 tazza pezzi da 1,3 cm (188g)

Altro

- insalata mista
8 1/2 tazza (255g)
- tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)
- olio
4 oz (124mL)
- olio d'oliva
2 1/3 cucchiaino (35mL)
- vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (75mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
3 oz (86g)

Bevande

- acqua
2/3 gallone (2650mL)
- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole
3 1/2 tazza, intera (504g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)
- salsa di soia (tamari)
13 1/4 cucchiaino (199mL)
- tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
4 stecca (112g)
 - burro
5/6 stecca (94g)
 - panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (68mL)
 - formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
 - uova
18 grande (900g)
 - formaggio di capra
6 oz (169g)
 - yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
-

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaino (91mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
5 pizzico (1g)
- sale
1 cucchiaino (3g)
- aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 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.

Fragole

1 3/4 tazza(e) - 91 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

fragole
1 3/4 tazza, intera (252g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
3 1/2 tazza, intera (504g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mini muffin all'uovo con caprino e pomodoro

4 mini muffin - 244 kcal ● 19g proteine ● 18g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)
formaggio di capra
2 cucchiaino (28g)
pomodori, tritato
2 fetta/e sottili/piccole (30g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
2 cucchiaio (30mL)
uova
6 grande (300g)
formaggio di capra
6 cucchiaino (84g)
pomodori, tritato
6 fetta/e sottili/piccole (90g)

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.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo riccio e uova

284 kcal ● 20g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3/4 tazza, tritata (30g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
6 grande (300g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
sale
3 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.

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 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

2 tazza, tritata (80g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Scampi al burro e aglio

523 kcal ● 25g proteine ● 31g grassi ● 34g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 1/2 cucchiaino (21g)
panna da montare (heavy cream)
2 1/4 cucchiaino (34mL)
pasta secca cruda
1 1/2 oz (43g)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (2g)
scalogni, tritato
3/4 cucchiaino, tritato (8g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio (5g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
3 cucchiaino (43g)
panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (68mL)
pasta secca cruda
3 oz (86g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
scalogni, tritato
1 1/2 cucchiaino, tritato (15g)
aglio, tritato
3 spicchio (9g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
6 oz (170g)

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3/4 tazza (23g)
pomodori
2 cucchiaino di pomodorini (19g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

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, 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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Purè di patate dolci con burro

125 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
burro
2 cucchiaino (9g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

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

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, 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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di fagiolini, barbabietole e semi di zucca

600 kcal ● 19g proteine ● 39g grassi ● 33g carboidrati ● 12g fibre



insalata mista
2 1/2 tazza (75g)
semi di zucca tostati, non salati
5 cucchiaio (37g)
vinaigrette balsamica
5 cucchiaio (75mL)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 1/2 barbabietta(e) (125g)
fagiolini freschi, estremità tagliate e scartate
2 tazza pezzi da 1,3 cm (188g)

1. Metti i fagiolini in una pentola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per 4-7 minuti. Scola, raffredda sotto acqua fredda e metti da parte.
Assembla l'insalata con verdure a foglia, fagiolini e barbabietole. Aggiungi i semi di zucca (pepitas), condisci con vinaigrette balsamica e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

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



Per singolo pasto:

noci

2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

4 cucchiaio, senza guscio (25g)

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:

formaggio a bastoncino

2 stecca (56g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

4 stecca (112g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cioccolato fondente

2 quadretto(i) - 120 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%
2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%
4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

anacardi tostati
6 cucchiaino (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
4 pizzico (1g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
 2. Servire.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

6 oz salmone - 632 kcal ● 41g proteine ● 46g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salmone
6 oz (170g)
latte di cocco in lattina
1/4 lattina (113mL)
broccoli, diviso in cimette
1 gambo (151g)
zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente
1/2 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
3/4 lbs (340g)
latte di cocco in lattina
1/2 lattina (226mL)
broccoli, diviso in cimette
2 gambo (302g)
zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente
1 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh buffalo con tzatziki

471 kcal ● 39g proteine ● 22g grassi ● 17g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
3 cucchiaino (45mL)
tzatziki
1/6 tazza(e) (42g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
tempeh, tritato grossolanamente
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
6 cucchiaino (90mL)
tzatziki
3/8 tazza(e) (84g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
tempeh, tritato grossolanamente
3/4 lbs (340g)

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

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

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

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu al forno

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteine ● 20g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
6 2/3 cucchiaino (100mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (8g)
tofu extra sodo
13 1/3 oz (378g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
5/6 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
13 1/3 cucchiaino (200mL)
semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice di sardine

265 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sardine in scatola in olio, scolato
1 lattina (92g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Yogurt greco magro

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

Dà 1 vasetto(i) porzioni



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.
