

# Dieta - Menu dieta pescetariana low carb da 2000 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** 1941 kcal ● 167g proteine (34%) ● 102g grassi (47%) ● 61g carboidrati (13%) ● 28g fibre (6%)

## Colazione

295 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



**Uova strapazzate al pesto**

3 uova- 297 kcal

## Pranzo

605 kcal, 41g proteine, 20g carboidrati netti, 32g grassi



**Tempeh base**

6 oz- 443 kcal



**Piselli mangiatutto con olio d'oliva**

163 kcal

## Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



**Cialdine di formaggio e guacamole**

6 cialde- 261 kcal

## Cena

615 kcal, 59g proteine, 35g carboidrati netti, 24g grassi



**Pane pita**

1 pane pita- 78 kcal



**Salsiccia vegana**

2 salsiccia- 536 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 2

1947 kcal ● 169g proteine (35%) ● 108g grassi (50%) ● 61g carboidrati (12%) ● 15g fibre (3%)

### Colazione

295 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



**Uova strapazzate al pesto**  
3 uova- 297 kcal

### Pranzo

610 kcal, 43g proteine, 19g carboidrati netti, 38g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
242 kcal

### Snack

260 kcal, 11g proteine, 3g carboidrati netti, 22g grassi



**Cialdine di formaggio e guacamole**  
6 cialde- 261 kcal

### Cena

615 kcal, 59g proteine, 35g carboidrati netti, 24g grassi



**Pane pita**  
1 pane pita- 78 kcal



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1945 kcal ● 139g proteine (29%) ● 126g grassi (59%) ● 53g carboidrati (11%) ● 10g fibre (2%)

### Colazione

295 kcal, 20g proteine, 2g carboidrati netti, 23g grassi



**Uova strapazzate al pesto**  
3 uova- 297 kcal

### Pranzo

610 kcal, 43g proteine, 19g carboidrati netti, 38g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Arachidi tostate**  
1/4 tazza(e)- 230 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
242 kcal

### Snack

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal

### Cena

670 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 53g grassi



**Pane pita**  
1/2 pane pita- 39 kcal



**Capesante cremose all'aglio**  
630 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 4

1992 kcal ● 147g proteine (30%) ● 129g grassi (58%) ● 50g carboidrati (10%) ● 12g fibre (2%)

### Colazione

310 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**  
160 kcal



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal

### Snack

205 kcal, 10g proteine, 12g carboidrati netti, 12g grassi



**Barretta di granola ad alto contenuto proteico**  
1 barretta(e)- 204 kcal

### Pranzo

645 kcal, 56g proteine, 5g carboidrati netti, 43g grassi



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal



**Salmone al pesto al forno**  
9 oz- 606 kcal

### Cena

670 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 53g grassi



**Pane pita**  
1/2 pane pita- 39 kcal



**Capesante cremose all'aglio**  
630 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 5

1956 kcal ● 137g proteine (28%) ● 121g grassi (55%) ● 53g carboidrati (11%) ● 28g fibre (6%)

### Colazione

310 kcal, 15g proteine, 14g carboidrati netti, 20g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**  
160 kcal



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal

### Snack

245 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**  
3 uovo(i)- 208 kcal



**More**  
1/2 tazza(e)- 35 kcal

### Pranzo

650 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 54g grassi



**Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese**  
14 foglie di lattuga- 650 kcal

### Cena

590 kcal, 41g proteine, 22g carboidrati netti, 31g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
471 kcal



**Peperoni cotti**  
1 peperone(s)- 120 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1948 kcal ● 146g proteine (30%) ● 101g grassi (46%) ● 69g carboidrati (14%) ● 46g fibre (9%)

### Colazione

275 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Parfait di yogurt e chia**

167 kcal

### Snack

245 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**

3 uovo(i)- 208 kcal



**More**

1/2 tazza(e)- 35 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

675 kcal, 39g proteine, 33g carboidrati netti, 36g grassi



**Involtino di lattuga con tempeh al barbecue**

4 involtino(i) di lattuga- 329 kcal



**Arachidi tostate**

3/8 tazza(e)- 345 kcal

### Cena

590 kcal, 41g proteine, 22g carboidrati netti, 31g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**

471 kcal



**Peperoni cotti**

1 peperone(s)- 120 kcal

## Giorno 7

1956 kcal ● 151g proteine (31%) ● 104g grassi (48%) ● 71g carboidrati (14%) ● 34g fibre (7%)

### Colazione

275 kcal, 11g proteine, 8g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Parfait di yogurt e chia**

167 kcal

### Snack

245 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 15g grassi



**Uova bollite**

3 uovo(i)- 208 kcal



**More**

1/2 tazza(e)- 35 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

675 kcal, 39g proteine, 33g carboidrati netti, 36g grassi



**Involtino di lattuga con tempeh al barbecue**

4 involtino(i) di lattuga- 329 kcal



**Arachidi tostate**

3/8 tazza(e)- 345 kcal

### Cena

600 kcal, 46g proteine, 24g carboidrati netti, 34g grassi



**Patatine fritte al forno**

97 kcal



**Salmone miele e dijon**

7 1/2 oz- 502 kcal

## Prodotti da forno

- pane pita  
3 pita, piccola (Ø 10 cm) (84g)

## Altro

- salsiccia vegana  
4 salsiccia (400g)
- guacamole, confezionata  
6 cucchiaino (93g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- tzatziki  
3/8 tazza(e) (84g)
- mix per insalata di cavolo  
2 tazza (180g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio  
3/4 tazza, grattugiato (84g)
- uova  
20 grande (1000g)
- mozzarella fresca  
4 oz (113g)
- burro  
1 1/2 cucchiaino (21g)
- panna da montare (heavy cream)  
3/4 tazza (180mL)
- latte intero  
2 1/2 tazza(e) (614mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1/8 tazza (31g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
26 oz (737g)
- arachidi tostate  
1 1/4 tazza (183g)
- salsa di soia (tamari)  
3 1/2 cucchiaino (18mL)
- tofu compatto  
1/2 lbs (248g)

## Grassi e oli

- olio  
4 oz (127mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaino (16mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
2 tazza (288g)
- pomodori  
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)
- aglio  
5 1/2 spicchio(i) (16g)
- cipolla  
1 cucchiaino, tritato (10g)
- peperone  
2 1/2 grande (411g)
- lattuga romana (romaine)  
22 foglia interna (132g)
- zenzero fresco  
1 3/4 cucchiaino (11g)
- patate  
1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
10 3/4 tazza(e) (2541mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
6 cucchiaino (96g)
- aceto di mele  
2 1/2 cucchiaino (2mL)
- salsa Frank's Red Hot  
6 cucchiaino (91mL)
- salsa barbecue  
4 cucchiaino (68g)

## Snack

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

## Pesci e frutti di mare

- capesante  
15 oz (425g)
- salmone  
2 3/4 filetto/i (170 g ciasc.) (468g)

## Frutta e succhi di frutta

- vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (31mL)

### **Spezie ed erbe aromatiche**

- pepe nero**  
2 pizzico (0g)
- sale**  
2 pizzico (1g)
- basilico fresco**  
2 cucchiaio, tritato (5g)
- dijon**  
1 1/4 cucchiaio (19g)

- succo di limone**  
3/4 cucchiaio (11mL)
- avocado**  
1/2 avocado (101g)
- more**  
1 1/2 tazza (216g)

### **Prodotti a base di noci e semi**

- mandorle**  
1 2/3 oz (48g)
- semi di chia**  
3 cucchiaio (43g)

### **Dolci**

- miele**  
2 cucchiaino (13g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uova strapazzate al pesto

3 uova - 297 kcal ● 20g proteine ● 23g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

3 grande (150g)

**salsa pesto**

1 1/2 cucchiaino (24g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**

9 grande (450g)

**salsa pesto**

1/4 tazza (72g)

1. In una piccola ciotola, sbattere insieme le uova e il pesto fino a ottenere un composto omogeneo.  
Cuocere in una padella a fuoco medio, mescolando fino a quando le uova sono completamente cotte. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (5g)  
**peperone**  
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (10g)  
**peperone**  
1 cucchiaio, a dadini (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Parfait di yogurt e chia

167 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**  
1 1/2 cucchiaio (21g)  
**latte intero**  
1/4 tazza(e) (68mL)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/8 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**  
3 cucchiaio (43g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (135mL)  
**yogurt greco magro aromatizzato**  
1/8 tazza (31g)

1. Unisci semi di chia, latte e un pizzico di sale in una ciotola capiente o in un contenitore con coperchio. Mescola, copri e metti in frigorifero per tutta la notte o per almeno 2 ore.
  2. Guarnisci il pudding di chia con yogurt greco. Servire.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Tempeh base

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



Dà 6 oz porzioni

**tempeh**

6 oz (170g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

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.

---

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

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



**pepe nero**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (0g)

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

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

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

### Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaio (15mL)  
**basilico fresco**  
1 cucchiaio, tritato (3g)  
**mozzarella fresca, a fette**  
2 oz (57g)  
**pomodori, a fette**  
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaio (30mL)  
**basilico fresco**  
2 cucchiaio, tritato (5g)  
**mozzarella fresca, a fette**  
4 oz (113g)  
**pomodori, a fette**  
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.)  
(273g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Piselli mangiatutto

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



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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

### 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 cucchiaino (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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese

14 foglie di lattuga - 650 kcal ● 25g proteine ● 54g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Dà 14 foglie di lattuga porzioni

#### **mandorle**

1 3/4 cucchiaio, a fettine (12g)

#### **aceto di mele**

2 1/2 cucchiaio (2mL)

#### **salsa di soia (tamari)**

3 1/2 cucchiaino (18mL)

#### **lattuga romana (romaine)**

14 foglia interna (84g)

#### **olio**

2 1/2 cucchiaio (39mL)

#### **aglio, tritato finemente**

1 3/4 spicchio(i) (5g)

#### **acqua**

1/4 tazza(e) (52mL)

#### **tofu compatto, tamponato e sbriciolato**

1/2 lbs (248g)

#### **zenzero fresco, pelato e tritato finemente**

1 3/4 cucchiaio (11g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu, condisci con sale e pepe e cuoci fino a doratura in alcuni punti, circa 5-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto e pulisci la padella.
2. Aggiungi il restante olio nella stessa padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio, lo zenzero e le mandorle, mescolando frequentemente finché l'aglio non è profumato e le mandorle non sono tostate, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi l'aceto di mele, la salsa di soia e l'acqua, e cuoci finché il composto non si addensa leggermente, circa 2-3 minuti.
4. Rimetti il tofu nella padella e mescola per ricoprirlo bene.
5. Distribuisci il composto di tofu nelle foglie di lattuga e servi.

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Involentino di lattuga con tempeh al barbecue

4 involtino(i) di lattuga - 329 kcal ● 26g proteine ● 9g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
1 tazza (90g)  
**salsa barbecue**  
2 cucchiaino (34g)  
**lattuga romana (romaine)**  
4 foglia interna (24g)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
4 oz (113g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
1/2 piccolo (37g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**mix per insalata di cavolo**  
2 tazza (180g)  
**salsa barbecue**  
4 cucchiaino (68g)  
**lattuga romana (romaine)**  
8 foglia interna (48g)  
**tempeh, tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (227g)  
**peperone, privato dei semi e affettato**  
1 piccolo (74g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Friggi il tempeh per 3-5 minuti per lato fino a quando sarà dorato e riscaldato.
2. Trasferisci il tempeh in una piccola ciotola e aggiungi la salsa barbecue. Mescola per ricoprire.
3. Assembla gli involtini di lattuga disponendo sulla lattuga il tempeh al BBQ, il coleslaw e il peperone. Servi.

### Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde - 261 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio**

6 cucchiaino, grattugiato (42g)

**guacamole, confezionata**

3 cucchiaino (46g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio**

3/4 tazza, grattugiato (84g)

**guacamole, confezionata**

6 cucchiaino (93g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
  2. Cospargi il formaggio in piccoli cerchi nella padella, circa 1 cucchiaino per cialdina.
  3. Cuoci per circa un minuto, finché i bordi sono croccanti ma il centro è ancora bollente e morbido.
  4. Usando una spatola, trasferisci le cialdine su un piatto e lascia raffreddare e indurire per un paio di minuti.
  5. Servi con guacamole.
- 

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**

1 barretta (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**barretta di granola ad alto contenuto proteico**

2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### 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 3 pasti:

**uova**  
9 grande (450g)

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, sriacha sono tutte buone opzioni) e mangia.

---

### More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**more**  
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 3 pasti:

**more**  
1 1/2 tazza (216g)

1. Sciacqua le more e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Pane pita

1 pane pita - 78 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane pita**

1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane pita**

2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.
- 

### Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**

2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**

4 salsiccia (400g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane pita**

1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane pita**

1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.
- 

### Capessante cremose all'aglio

630 kcal ● 29g proteine ● 52g grassi ● 11g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**capessante**

1/2 lbs (212g)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**burro**

3/4 cucchiaio (11g)

**panna da montare (heavy cream)**

6 cucchiaio (90mL)

**succo di limone**

1 cucchiaino (6mL)

**aglio, tritato finemente**

1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**capessante**

15 oz (425g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**burro**

1 1/2 cucchiaio (21g)

**panna da montare (heavy cream)**

3/4 tazza (180mL)

**succo di limone**

3/4 cucchiaio (11mL)

**aglio, tritato finemente**

3 spicchio(i) (9g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Quando è caldo, aggiungi le capesante e friggi per 2-3 minuti per lato fino a quando saranno completamente cotte (opache). Trasferisci le capesante su un piatto e tienile da parte.
  2. Aggiungi il burro nella padella e lascialo sciogliere. Aggiungi l'aglio e friggi per circa 1 minuto fino a quando sarà fragrante.
  3. Aggiungi la panna e una generosa presa di sale/pepe e fai sobbollire per 2-5 minuti fino a quando si sarà leggermente addensata.
  4. Togli dal fuoco, aggiungi il succo di limone e le capesante. Servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Tempeh buffalo con tzatziki

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



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**

3 cucchiaio (45mL)

**tzatziki**

1/6 tazza(e) (42g)

**olio**

3/4 cucchiaio (11mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**

6 cucchiaio (90mL)

**tzatziki**

3/8 tazza(e) (84g)

**olio**

1 1/2 cucchiaio (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.
- 

### Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**

1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**

2 grande (328g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
  2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Patatine fritte al forno

97 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



**patate**

1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (92g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.

---

### Salmone miele e dijon

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g proteine ● 31g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 7 1/2 oz porzioni

**salmone**

1 1/4 filetto/i (170 g ciasc.) (213g)

**dijon**

1 1/4 cucchiaio (19g)

**miele**

2 cucchiaino (13g)

**olio d'oliva**

1 1/4 cucchiaino (6mL)

**aglio, tritato**

5/8 spicchio (2g)

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.

---

## 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.
-