

Dieta - Menu dieta pescetariana low carb da 2100 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 2098 kcal ● 165g proteine (32%) ● 117g grassi (50%) ● 68g carboidrati (13%) ● 28g fibre (5%)

Colazione

285 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



Uovo in camicia su avocado toast

1 fetta/e di toast- 272 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

275 kcal, 3g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Formaggio vegano

1 cubetto da 1"- 91 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

720 kcal, 52g proteine, 36g carboidrati netti, 39g grassi



Mais

185 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

8 oz- 536 kcal

Cena

655 kcal, 61g proteine, 9g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata di tonno e avocado

654 kcal

Giorno 2

2060 kcal ● 158g proteine (31%) ● 110g grassi (48%) ● 72g carboidrati (14%) ● 37g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 13g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



Ovo in camicia su avocado toast
1 fetta/e di toast- 272 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal

Snack

275 kcal, 3g proteine, 7g carboidrati netti, 25g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Formaggio vegano
1 cubetto da 1"- 91 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 44g proteine, 39g carboidrati netti, 33g grassi



Mandorle tostate
1/3 tazza(e)- 277 kcal



Bastoncini di carota
4 carota(e)- 108 kcal



Alette di seitan al teriyaki
4 oz di seitan- 297 kcal

Cena

655 kcal, 61g proteine, 9g carboidrati netti, 36g grassi



Insalata di tonno e avocado
654 kcal

Giorno 3

2119 kcal ● 171g proteine (32%) ● 116g grassi (49%) ● 77g carboidrati (15%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

425 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi



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



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Snack

280 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



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



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

640 kcal, 39g proteine, 18g carboidrati netti, 44g grassi



Salmone al forno con pecan e pesto
6 oz- 484 kcal



Mais al burro
159 kcal

Cena

610 kcal, 61g proteine, 26g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Zoodles con gamberi al limone e aglio
8 oz gamberi- 409 kcal

Giorno 4

2119 kcal ● 171g proteine (32%) ● 116g grassi (49%) ● 77g carboidrati (15%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

425 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 30g grassi



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



Mandorle tostate
1/4 tazza(e)- 222 kcal

Snack

280 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 14g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



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



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

640 kcal, 39g proteine, 18g carboidrati netti, 44g grassi



Salmone al forno con pecan e pesto
6 oz- 484 kcal



Mais al burro
159 kcal

Cena

610 kcal, 61g proteine, 26g carboidrati netti, 27g grassi



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Zoodles con gamberi al limone e aglio
8 oz gamberi- 409 kcal

Giorno 5

2055 kcal ● 138g proteine (27%) ● 124g grassi (54%) ● 58g carboidrati (11%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

355 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 25g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Spinaci saltati semplici
100 kcal



Uova strapazzate cremose
182 kcal

Snack

310 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Avocado
176 kcal



Semi di girasole
135 kcal

Pranzo

595 kcal, 26g proteine, 24g carboidrati netti, 38g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Bastoncini di carota
3 carota(e)- 81 kcal



Insalata mediterranea con chik'n e salsa allo yogurt e limone
331 kcal

Cena

630 kcal, 47g proteine, 19g carboidrati netti, 35g grassi



Piselli mangiatutto
164 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

2093 kcal ● 168g proteine (32%) ● 118g grassi (51%) ● 64g carboidrati (12%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

355 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 25g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Uova strapazzate cremose

182 kcal

Snack

310 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Avocado

176 kcal



Semi di girasole

135 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

650 kcal, 44g proteine, 24g carboidrati netti, 39g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



Piselli sugar snap al burro

161 kcal

Cena

615 kcal, 59g proteine, 25g carboidrati netti, 28g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

9 oz- 451 kcal

Giorno 7

2093 kcal ● 168g proteine (32%) ● 118g grassi (51%) ● 64g carboidrati (12%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

355 kcal, 21g proteine, 10g carboidrati netti, 25g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Spinaci saltati semplici

100 kcal



Uova strapazzate cremose

182 kcal

Snack

310 kcal, 8g proteine, 4g carboidrati netti, 25g grassi



Avocado

176 kcal



Semi di girasole

135 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

650 kcal, 44g proteine, 24g carboidrati netti, 39g grassi



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal



Seitan semplice

5 oz- 305 kcal



Piselli sugar snap al burro

161 kcal

Cena

615 kcal, 59g proteine, 25g carboidrati netti, 28g grassi



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

9 oz- 451 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (603g)
- succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
- limone
1/3 grande (28g)
- succo di limone
1 3/4 fl oz (52mL)
- olive nere
3 olive grandi (13g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (12g)
- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
- paprika
4 pizzico (1g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- cipolla in polvere
2 pizzico (1g)

Altro

- insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
- formaggio vegano a blocco
2 cubetto 2,5 cm (57g)
- guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)
- salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)
- strisce vegane tipo pollo
2 1/2 oz (71g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
3 lattina (516g)
- salmone
1 1/4 lbs (567g)
- gamberi crudi
1 lbs (454g)
- tilapia cruda
1 1/2 lbs (674g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
5 oz (137g)
- mandorle
1/4 lbs (123g)
- semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

Grassi e oli

- olio
2 1/2 oz (72mL)
- olio d'oliva
2 2/3 oz (84mL)

Bevande

- polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta (128g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
12 grande (600g)
- burro
3/4 stecca (89g)
- latte intero
4 1/3 tazza(e) (1044mL)
- yogurt greco scremato, naturale
1 1/2 cucchiaio (26g)

Cereali e pasta

- seitan
14 oz (397g)
- farina 00
3/8 tazza(e) (47g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
3 cucchiaio (48g)
- brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (172g)
 - cipolla
1 piccolo (64g)
 - chicchi di mais surgelati
2 2/3 tazza (363g)
 - sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
 - carote
9 medio (549g)
 - aglio
4 1/2 spicchio(i) (14g)
 - zucchine
4 medio (784g)
 - piselli sugar snap surgelati
7 1/3 tazza (1056g)
 - prezzemolo fresco
2 cucchiaio, tritata (8g)
 - spinaci freschi
12 tazza(e) (360g)
-

Snack

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

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1/6 tazza(e) (40g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uovo in camicia su avocado toast

1 fetta/e di toast - 272 kcal ● 12g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
uova
1 grande (50g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
uova
2 grande (100g)
guacamole, confezionata
1/2 tazza (124g)

1. Sgusciare l'uovo in una piccola tazza dosatrice. Mettere da parte. Portare a ebollizione una pentola di medie dimensioni piena d'acqua, poi togliere dal fuoco. Con un utensile, creare un piccolo vortice nell'acqua e poi versare delicatamente l'uovo al centro, cuocendo per 3 minuti. Nel frattempo tostare il pane e spalmarlo con guacamole. Quando l'uovo è pronto, rimuoverlo con una schiumarola e posarlo su carta assorbente per asciugarlo delicatamente. Trasferire l'uovo sopra l'avocado toast e servire.

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.

Colazione 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.
-

Mandorle tostate

1/4 tazza(e) - 222 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spinaci saltati semplici

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



Per singolo pasto:

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

sale

1 pizzico (1g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

spinaci freschi

4 tazza(e) (120g)

aglio, tagliato a dadini

1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 3 pasti:

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

sale

3 pizzico (2g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

spinaci freschi

12 tazza(e) (360g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/2 spicchio (5g)

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

Uova strapazzate cremose

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
burro
1 cucchiaio (14g)
latte intero
1/6 tazza(e) (45mL)

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

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Mais

185 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



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

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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 untata.
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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mandorle tostate

1/3 tazza(e) - 277 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 4g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

mandorle
5 cucchiaio, intera (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



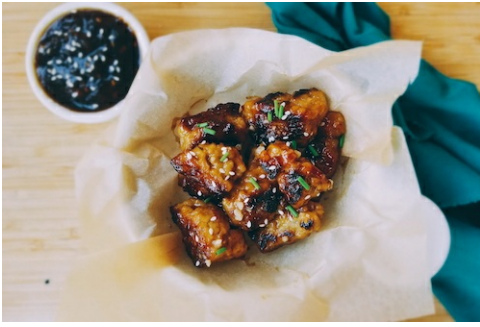
Dà 4 carota(e) porzioni

carote
4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal ● 32g proteine ● 10g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Dà 4 oz di seitan porzioni

seitan
4 oz (113g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa teriyaki
2 cucchiaio (30mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini.\r\nScaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti.\r\nAggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto.\r\nTogliere e servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salmone al forno con pecan e pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
noci pecan
1 cucchiaio, tritato (7g)
salsa pesto
1 1/2 cucchiaio (24g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
noci pecan
2 cucchiaio, tritato (14g)
salsa pesto
3 cucchiaio (48g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone. Poi ricopri il filetto con le noci pecan tritate.
3. Posiziona il salmone 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)).

Mais al burro

159 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
burro
2 cucchiaino (9g)
chicchi di mais surgelati
2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
burro
4 cucchiaino (18g)
chicchi di mais surgelati
1 1/3 tazza (181g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/4 tazza porzioni

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

3 carota(e) - 81 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Dà 3 carota(e) porzioni

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Insalata mediterranea con chik'n e salsa allo yogurt e limone

331 kcal ● 21g proteine ● 20g grassi ● 11g carboidrati ● 5g fibre



timo, essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
paprika
2 pizzico (1g)
olio
3 cucchiaino (15mL)
yogurt greco scremato, naturale
1 1/2 cucchiaino (26g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
strisce vegane tipo pollo
2 1/2 oz (71g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/6 piccolo (12g)
pomodori, tritato
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
olive nere, denocciolato
3 olive grandi (13g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/6 tazza(e) (40g)

1. Mescola lo yogurt greco e il succo di limone con un pizzico di sale/pepe. Mescola fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per diluire. Metti in frigo.\r\nAggiungi metà dell'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi i ceci. Cuoci per circa 4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Cospargi con paprika e un po' di sale e cuoci per altri 30 secondi. Trasferisci i ceci in un piatto e metti da parte.\r\nAggiungi il resto dell'olio nella padella e cuoci il chik'n per il tempo indicato sulle istruzioni della confezione. Cospargi con timo e un po' di sale/pepe e togli dal fuoco.\r\nAssembla l'insalata disponendo i ceci, il chik'n, i pomodori, la cipolla e le olive su un letto di verdure a foglia. Versa la salsa sopra e servi.\r\nSuggerimento per il meal prep: per migliori risultati, conserva gli ingredienti preparati (chik'n, ceci, olive, cipolla, pomodori) insieme in un contenitore ermetico in frigorifero. Tienili separati dalle verdure e dalla salsa fino al momento di servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Seitan semplice

5 oz - 305 kcal ● 38g proteine ● 10g grassi ● 17g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

seitan
5 oz (142g)
olio
1 1/4 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
10 oz (284g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Piselli sugar snap al burro

161 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
piselli sugar snap surgelati
1 tazza (144g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
burro
2 cucchiaio (27g)
piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Formaggio vegano

1 cubetto da 1" - 91 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio vegano a blocco
1 cubetto 2,5 cm (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio vegano a blocco
2 cubetto 2,5 cm (57g)

1. Taglia e gusta.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova bollite

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



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

Bastoncini di carota

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



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
3/4 oz (21g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
2 1/4 oz (64g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di tonno e avocado

654 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 9g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
tonno in scatola
1 1/2 lattina (258g)
pomodori
6 cucchiaino, tritata (68g)
cipolla, tritato finemente
3/8 piccolo (26g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaino (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
insalata mista
3 tazza (90g)
tonno in scatola
3 lattina (516g)
pomodori
3/4 tazza, tritata (135g)
cipolla, tritato finemente
3/4 piccolo (53g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
3. Servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zoodles con gamberi al limone e aglio

8 oz gamberi - 409 kcal ● 51g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

aglio, tagliato a dadini

1 spicchio (3g)

brodo vegetale

1/4 tazza(e) (mL)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

zucchine, tagliato a spirale

2 medio (392g)

gamberi crudi, sgusciato e privato della vena

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio, tagliato a dadini

2 spicchio (6g)

brodo vegetale

1/2 tazza(e) (mL)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

olio

2 cucchiaio (30mL)

zucchine, tagliato a spirale

4 medio (784g)

gamberi crudi, sgusciato e privato della vena

1 lbs (454g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi aglio e gamberi in un unico strato e condisci con sale/pepe a piacere. Cuoci per 1-2 minuti per lato fino a quando i gamberi sono cotti e diventano rosa. Rimuovi i gamberi e tienili da parte.
2. Aggiungi il brodo e il succo di limone nella padella e fai sobbollire per 2-3 minuti. Aggiungi le zucchine a spirale e mescola nel brodo. Cuoci per circa 1 minuto fino a quando si scaldano.
3. Rimetti i gamberi nella padella e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Piselli mangiatutto

164 kcal ● 11g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



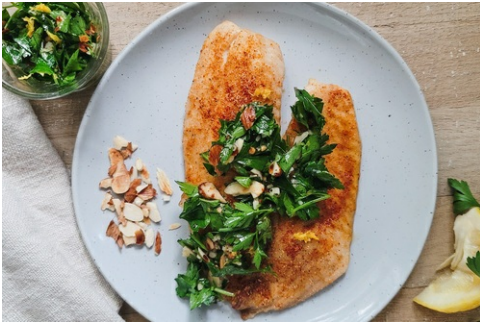
piselli sugar snap surgelati

2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tilapia con gremolata di mandorle

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



Dà 1 filetto(i) di tilapia porzioni

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)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

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 cucchiaio (11g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.
-