

Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb da 2200 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

2150 kcal ● 155g proteine (29%) ● 139g grassi (58%) ● 47g carboidrati (9%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

325 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uovo nella melanzana

241 kcal

Snack

325 kcal, 19g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

690 kcal, 41g proteine, 17g carboidrati netti, 47g grassi



Fagiolini con olio d'oliva

289 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

6 oz- 402 kcal

Cena

645 kcal, 39g proteine, 19g carboidrati netti, 43g grassi



Salmone miele e dijon

6 oz- 402 kcal



Fagiolini al burro

245 kcal

Giorno 2

2230 kcal ● 179g proteine (32%) ● 134g grassi (54%) ● 57g carboidrati (10%) ● 20g fibre (4%)

Colazione

325 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 24g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

325 kcal, 19g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

770 kcal, 65g proteine, 27g carboidrati netti, 42g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

645 kcal, 39g proteine, 19g carboidrati netti, 43g grassi



Salmona miele e dijon
6 oz- 402 kcal



Fagiolini al burro
245 kcal

Giorno 3

2187 kcal ● 144g proteine (26%) ● 131g grassi (54%) ● 77g carboidrati (14%) ● 31g fibre (6%)

Colazione

350 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Parfait di yogurt e chia
167 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

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



Frullato proteico (latte)
129 kcal



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

Pranzo

760 kcal, 23g proteine, 28g carboidrati netti, 58g grassi



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal



Wrap Caesar
1 involtino(i)- 393 kcal

Cena

675 kcal, 49g proteine, 31g carboidrati netti, 35g grassi



Merluzzo alla cajun
8 oz- 249 kcal



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



Patatine fritte al forno
193 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

2210 kcal ● 154g proteine (28%) ● 129g grassi (53%) ● 68g carboidrati (12%) ● 40g fibre (7%)

Colazione

350 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Parfait di yogurt e chia
167 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

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



Frullato proteico (latte)
129 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

675 kcal, 37g proteine, 29g carboidrati netti, 42g grassi



Seitan aglio e pepe
342 kcal



Zucchine saltate in padella
333 kcal

Cena

785 kcal, 46g proteine, 21g carboidrati netti, 49g grassi



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Giorno 5

2175 kcal ● 164g proteine (30%) ● 120g grassi (50%) ● 65g carboidrati (12%) ● 44g fibre (8%)

Colazione

350 kcal, 16g proteine, 9g carboidrati netti, 24g grassi



Parfait di yogurt e chia
167 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

635 kcal, 46g proteine, 8g carboidrati netti, 41g grassi



Salmone al chili e lime
6 oz- 356 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal

Cena

785 kcal, 46g proteine, 21g carboidrati netti, 49g grassi



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Semi di girasole
361 kcal

Giorno 6

2138 kcal ● 153g proteine (29%) ● 122g grassi (51%) ● 75g carboidrati (14%) ● 34g fibre (6%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Frittata alle erbe e cipolla
306 kcal

Pranzo

635 kcal, 46g proteine, 8g carboidrati netti, 41g grassi



Salmone al chili e lime
6 oz- 356 kcal



Broccoli con olio d'oliva
4 tazza(e)- 279 kcal

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

790 kcal, 33g proteine, 26g carboidrati netti, 56g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



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



Bistecche di cavolo al forno con condimento
427 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

2169 kcal ● 210g proteine (39%) ● 104g grassi (43%) ● 73g carboidrati (13%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

305 kcal, 18g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



Frittata alle erbe e cipolla
306 kcal

Pranzo

665 kcal, 103g proteine, 6g carboidrati netti, 24g grassi



Tilapia cajun
18 oz- 593 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Snack

245 kcal, 20g proteine, 26g carboidrati netti, 5g grassi



Barretta proteica
1 barretta- 245 kcal

Cena

790 kcal, 33g proteine, 26g carboidrati netti, 56g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



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



Bistecche di cavolo al forno con condimento
427 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pesci e frutti di mare

- salmone
30 oz (850g)
- tilapia cruda
1 1/2 lbs (714g)
- merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- dijon
2 cucchiaino (30g)
- pepe nero
11 g (11g)
- sale
1/2 oz (18g)
- timo, essiccato
1 1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- basilico fresco
1 cucchiaino, tritato (3g)
- condimento Cajun
11 g (11g)
- origano secco
1 cucchiaino, macinato (2g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)

Dolci

- miele
1 cucchiaino (21g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/4 lbs (139mL)
- olio
1/4 lbs (115mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (14mL)
- condimento Caesar
1 cucchiaino (15g)
- condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)

Verdure e prodotti vegetali

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
5/8 stecca (70g)
- uova
14 grande (700g)
- formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)
- formaggio parmigiano
1/2 cucchiaino (3g)
- latte intero
2 tazza(e) (442mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
1/6 tazza (46g)
- formaggio
4 cucchiaino, grattugiato (28g)

Bevande

- polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)
- acqua
2/3 gallone (2650mL)

Frutta e succhi di frutta

- limone
1/4 grande (21g)
- lime
1 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (101g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- mandorle
5 oz (141g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- semi di chia
1/4 tazza (64g)
- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- semi di girasole
5 oz (137g)

Cereali e pasta

- farina 00
1/4 tazza(e) (26g)

- aglio**
4 1/4 spicchio(i) (13g)
- Fagiolini verdi surgelati**
6 2/3 tazza (806g)
- melanzana**
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
- pomodori**
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (168g)
- cipolla**
2 tazza, tritata (350g)
- lattuga romana (romaine)**
4 foglia interna (24g)
- broccoli surgelati**
9 3/4 tazza (887g)
- patate**
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
- peperone verde**
1 cucchiaio, tritata (9g)
- zucchine**
2 medio (392g)
- cavolo**
1 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (714g)

- seitan**
4 oz (113g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina**
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

Altro

- mix per insalata di cavolo**
4 tazza (360g)
- barretta proteica (20 g di proteine)**
3 barretta (150g)
- yogurt greco proteico aromatizzato**
2 contenitore (300g)
- miscela di erbe italiane**
1 cucchiaino (4g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante**
2 cucchiaino (10mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh**
1/2 lbs (227g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

melanzana
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
uova
4 grande (200g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Parfait di yogurt e chia

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



Per singolo pasto:

semi di chia

1 1/2 cucchiaino (21g)

latte intero

1/4 tazza(e) (68mL)

yogurt greco magro aromatizzato

1/8 tazza (15g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di chia

1/4 tazza (64g)

latte intero

5/6 tazza(e) (203mL)

yogurt greco magro aromatizzato

1/6 tazza (46g)

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.
-

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frittata alle erbe e cipolla

306 kcal ● 18g proteine ● 19g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
formaggio
2 cucchiaino, grattugiato (14g)
timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)
cipolla
1 tazza, tritata (160g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
formaggio
4 cucchiaino, grattugiato (28g)
timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
cipolla
2 tazza, tritata (320g)

1. Porta a ebollizione la cipolla e quasi tutta l'acqua (tieni da parte circa 1 cucchiaino) in una piccola padella antiaderente a fuoco medio-alto. Copri e cuoci finché la cipolla non si ammorbidisce leggermente, circa 2 minuti.
 2. Scopri e continua a cuocere finché l'acqua non evapora, 1-2 minuti. Versa l'olio e mescola finché la cipolla non è ben coperta. Continua a cuocere, mescolando spesso, finché la cipolla non inizia a dorarsi, altri 1-2 minuti.
 3. Sbatti le uova e aggiungile alla padella, riduci il fuoco a medio-basso e continua a cuocere, mescolando costantemente, finché l'uovo non inizia a rapprendersi, circa 20 secondi. Continua a cuocere, sollevando i bordi in modo che l'uovo crudo scorra sotto, finché non è per lo più rappreso, circa altri 30 secondi.
 4. Riduci il fuoco al minimo. Cospargi le erbe, il sale e il pepe sulla frittata. Distribuisci il formaggio sopra. Solleva un bordo della frittata e versa delicatamente il cucchiaino d'acqua rimasto sotto.
 5. Copri e cuoci finché l'uovo non è completamente rappreso e il formaggio caldo, circa 2 minuti. Usa una spatola per far scivolare la frittata fuori dalla padella e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Fagiolini con olio d'oliva

289 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 16g carboidrati ● 8g fibre



pepe nero

2 pizzico (0g)

sale

2 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

2 2/3 tazza (323g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 28g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

timo, essiccato

2 pizzico, foglie (0g)

olio

1 cucchiaino (6mL)

limone, tagliato a spicchi

1/4 grande (21g)

salmone, con pelle

6 oz (170g)

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

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



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)

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

Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Dà 7 1/2 oz porzioni

mandorle

5 cucchiaio, a lamelle (34g)

tilapia cruda

1/2 lbs (210g)

farina 00

1/6 tazza(e) (26g)

sale

1 1/4 pizzico (1g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (9mL)

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 3

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza porzioni

noci pecan

1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal ● 18g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

formaggio parmigiano

1/2 cucchiaio (3g)

cipolla

1 cucchiaio, tritata (10g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)

condimento Caesar

1 cucchiaio (15g)

lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone

4 foglia interna (24g)

pomodori, affettato

1/2 pomodoro serpente (31g)

uova, sodo e affettato

2 grande (100g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
 2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
 3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Seitan aglio e pepe

342 kcal ● 31g proteine ● 17g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

cipolla

2 cucchiaio, tritata (20g)

peperone verde

1 cucchiaio, tritata (9g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

acqua

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

aglio, tritato finemente

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

seitan, in stile pollo

4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Zucchine saltate in padella

333 kcal ● 6g proteine ● 26g grassi ● 12g carboidrati ● 7g fibre

**zucchine**

2 medio (392g)

pepe nero

1 cucchiaio, macinato (7g)

origano secco

1 cucchiaino, macinato (2g)

aglio in polvere

1 cucchiaino (3g)

sale

1 cucchiaino (6g)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salmone al chili e lime

6 oz - 356 kcal ● 35g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone
6 oz (170g)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
lime, affettato
3/4 frutto (Ø 5.1 cm) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
3/4 lbs (340g)
peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
lime, affettato
1 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (101g)

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

Broccoli con olio d'oliva

4 tazza(e) - 279 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
broccoli surgelati
8 tazza (728g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tilapia cajun

18 oz - 593 kcal ● 102g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 18 oz porzioni

condimento Cajun

3/4 cucchiaino (5g)

olio

3/4 cucchiaino (11mL)

tilapia cruda

18 oz (504g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

polvere proteica

1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Barretta proteica

1 barretta - 245 kcal ● 20g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

barretta proteica (20 g di proteine)
1 barretta (50g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta proteica (20 g di proteine)
3 barretta (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salmone miele e dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
dijon
1 cucchiaio (15g)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio, tritato
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
dijon
2 cucchiaio (30g)
miele
1 cucchiaio (21g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)

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.

Fagiolini al burro

245 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

burro
5 cucchiaino (23g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
1 2/3 tazza (202g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/4 tazza (45g)
pepe nero
1/3 cucchiaino (0g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
3 1/3 tazza (403g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Merluzzo alla cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

merluzzo, crudo
1/2 lbs (227g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaino (6g)
olio
1/2 cucchiaino (7mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfolda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Broccoli al burro

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



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

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

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

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

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. Arrostisci 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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
salsa piccante
1 cucchiaino (5mL)
semi di girasole
1 cucchiaio (12g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tempeh, tagliato a cubetti
4 oz (113g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
4 tazza (360g)
salsa piccante
2 cucchiaino (10mL)
semi di girasole
2 cucchiaio (24g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
tempeh, tagliato a cubetti
1/2 lbs (227g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Semi di girasole

361 kcal ● 17g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

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.

Bistecche di cavolo al forno con condimento

427 kcal ● 5g proteine ● 35g grassi ● 14g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
cavolo
1/2 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)
(357g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)
olio
3 cucchiaio (45mL)
cavolo
1 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm)
(714g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
7. Servire con il condimento.

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.