

Dieta - Menù dieta pescetariana low carb da 2300 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 2251 kcal ● 177g proteine (31%) ● 112g grassi (45%) ● 77g carboidrati (14%) ● 56g fibre (10%)

Colazione

385 kcal, 41g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi



Focchi di latte con mandorle e cannella
386 kcal

Pranzo

755 kcal, 52g proteine, 19g carboidrati netti, 44g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Snack

180 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Cena

765 kcal, 34g proteine, 40g carboidrati netti, 39g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal



Cavolfiore tritato con spinaci al burro
2 tazza/e- 128 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

2271 kcal ● 186g proteine (33%) ● 123g grassi (49%) ● 62g carboidrati (11%) ● 43g fibre (7%)

Colazione

385 kcal, 41g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi



Fiocchi di latte con mandorle e cannella
386 kcal

Pranzo

755 kcal, 52g proteine, 19g carboidrati netti, 44g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Broccoli al burro
1 1/4 tazza(e)- 167 kcal

Snack

180 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Cena

785 kcal, 43g proteine, 25g carboidrati netti, 50g grassi



Salmone miele e dijon
6 oz- 402 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
384 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

2257 kcal ● 175g proteine (31%) ● 124g grassi (50%) ● 79g carboidrati (14%) ● 31g fibre (5%)

Colazione

385 kcal, 41g proteine, 10g carboidrati netti, 18g grassi



Fiocchi di latte con mandorle e cannella
386 kcal

Pranzo

700 kcal, 39g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Snack

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Cena

720 kcal, 42g proteine, 23g carboidrati netti, 47g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Piselli sugar snap al burro
322 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

2250 kcal ● 155g proteine (28%) ● 130g grassi (52%) ● 82g carboidrati (15%) ● 32g fibre (6%)

Colazione

380 kcal, 22g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

700 kcal, 39g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 333 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

720 kcal, 42g proteine, 23g carboidrati netti, 47g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Piselli sugar snap al burro
322 kcal

Giorno 5

2294 kcal ● 216g proteine (38%) ● 119g grassi (47%) ● 62g carboidrati (11%) ● 27g fibre (5%)

Colazione

380 kcal, 22g proteine, 14g carboidrati netti, 24g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova strapazzate semplici
2 2/3 uovo(i)- 212 kcal

Snack

285 kcal, 17g proteine, 14g carboidrati netti, 18g grassi



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



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

715 kcal, 92g proteine, 6g carboidrati netti, 35g grassi



Cavolo riccio saltato
121 kcal



Tilapia frita in padella
16 oz- 596 kcal

Cena

745 kcal, 49g proteine, 28g carboidrati netti, 42g grassi



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



Insalata di salmone e carciofi
526 kcal

Giorno 6

2298 kcal ● 155g proteine (27%) ● 130g grassi (51%) ● 80g carboidrati (14%) ● 46g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 28g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 45g proteine, 28g carboidrati netti, 38g grassi



Salmone al chili e lime
6 oz- 356 kcal



Cavolo collard all'aglio
159 kcal



Riso integrale al burro
167 kcal

Cena

745 kcal, 49g proteine, 28g carboidrati netti, 42g grassi



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



Insalata di salmone e carciofi
526 kcal

Giorno 7

2298 kcal ● 166g proteine (29%) ● 134g grassi (53%) ● 62g carboidrati (11%) ● 44g fibre (8%)

Colazione

380 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 28g grassi



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

325 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 22g grassi



Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 45g proteine, 28g carboidrati netti, 38g grassi



Salmone al chili e lime
6 oz- 356 kcal



Cavolo collard all'aglio
159 kcal



Riso integrale al burro
167 kcal

Cena

750 kcal, 60g proteine, 10g carboidrati netti, 45g grassi



Insalata di tonno e avocado
582 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Altro

- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, surgelata (212g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- insalata mista
9 tazza (265g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
13 oz (364g)
- spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
- aglio
5 1/2 spicchio(i) (17g)
- broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
- carote
3 medio (183g)
- cipolla
5/8 piccolo (41g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- carciofi, in scatola
1 2/3 tazza di cuori (280g)
- pomodori
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (308g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/3 avocado (670g)
- limone
1 2/3 piccolo (97g)
- succo di lime
3/4 cucchiaino (12mL)
- lime
1 1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (101g)
- lamponi
2 1/2 tazza (308g)

Latticini e prodotti a base di uova

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 lbs (454g)
- tofu compatto
3/4 lbs (340g)

Grassi e oli

- olio
3 1/4 oz (99mL)
- olio d'oliva
3/4 oz (25mL)
- vinaigrette balsamica
10 cucchiaino (150mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (10g)
- pepe nero
3 g (3g)
- cannella
1 cucchiaino (2g)
- dijon
1 cucchiaino (15g)
- peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino (4g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)

Prodotti a base di noci e semi

- burro di mandorle
1/4 tazza (60g)
- mandorle
1/2 lbs (233g)
- noci miste
4 cucchiaino (34g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
18 oz (510g)
- tonno in scatola
2 1/3 lattina (401g)
- tilapia cruda
1 lbs (448g)
- salmone in scatola
15 oz (425g)

- burro**
1 stecca (113g)
- uova**
9 1/3 grande (467g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**
4 1/4 tazza (961g)
- formaggino a bastoncino**
3 stecca (84g)
- formaggio**
3/4 tazza, grattugiato (84g)

Bevande

- polvere proteica**
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua**
11 tazza(e) (2647mL)

Dolci

- miele**
1 oz (25g)

Prodotti da forno

- pane**
6 fetta (192g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico**
3 barretta (120g)

Cereali e pasta

- riso integrale**
1/3 tazza (63g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Fiocchi di latte con mandorle e cannella

386 kcal ● 41g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 1/4 tazza (283g)

burro di mandorle

1 1/4 cucchiaio (20g)

mandorle

7 1/2 mandorla (9g)

cannella

1/3 cucchiaino (1g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

3 3/4 tazza (848g)

burro di mandorle

1/4 tazza (60g)

mandorle

22 1/2 mandorla (27g)

cannella

1 cucchiaino (2g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola piccola.
2. Servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta (32g)

avocado, maturo, affettato

1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

2 fetta (64g)

avocado, maturo, affettato

1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

Uova strapazzate semplici

2 2/3 uovo(i) - 212 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (3mL)
uova
2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (7mL)
uova
5 1/3 grande (267g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 cucchiaio (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Broccoli al burro

1 1/4 tazza(e) - 167 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sale
5/8 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/4 tazza (114g)
pepe nero
5/8 pizzico (0g)
burro
1 1/4 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1 1/4 pizzico (1g)
broccoli surgelati
2 1/2 tazza (228g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
burro
2 1/2 cucchiaino (36g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
2 fetta (64g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
4 fetta (128g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cavolo riccio saltato

121 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



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.

Tilapia fritta in padella

16 oz - 596 kcal ● 90g proteine ● 26g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 16 oz porzioni

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

sale

1/4 cucchiaino (4g)

tilapia cruda

16 oz (448g)

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.
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. Servi subito.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

Riso integrale al burro

167 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro
1/2 cucchiaio (7g)
riso integrale
2 2/3 cucchiaio (32g)
sale
1 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaio (14g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)
sale
2 pizzico (2g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
 2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
 3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
 4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
 5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
 6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
 7. Scopri, incorpora il burro 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.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaino (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5/6 mazzo (142g)
avocado, tritato
5/6 avocado (168g)
limone, spremuto
5/6 piccolo (48g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cavolfiore tritato con spinaci al burro

2 tazza/e - 128 kcal ● 6g proteine ● 8g grassi ● 2g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 tazza/e porzioni

burro
2 cucchiaino (9g)
cavolfiore "riso" surgelato
2 tazza, surgelata (212g)
spinaci freschi, tritato
1 tazza(e) (30g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\n\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.\r\n\r\nQuando il cavolfiore è pronto e ancora caldo, aggiungere gli spinaci, l'aglio, il burro e un po' di sale e pepe. Mescolare bene fino a quando il burro si è sciolto.\r\n\r\nServire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salmone miele e dijon

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



Dà 6 oz porzioni

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)

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/6 mazzo (142g)

avocado, tritato

5/6 avocado (168g)

limone, spremuto

5/6 piccolo (48g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
tofu compatto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
tofu compatto
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu 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 sugar snap al burro

322 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
burro
4 cucchiaio (54g)
piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di salmone e carciofi

526 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 25g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
1/2 lbs (213g)
carciofi, in scatola
13 1/3 cucchiaino di cuori (140g)
insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
vinaigrette balsamica
5 cucchiaino (75mL)
pomodori, tagliato a metà
13 1/3 cucchiaino di pomodorini (124g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
15 oz (425g)
carciofi, in scatola
1 2/3 tazza di cuori (280g)
insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
vinaigrette balsamica
10 cucchiaino (150mL)
pomodori, tagliato a metà
1 2/3 tazza di pomodorini (248g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di tonno e avocado

582 kcal ● 54g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



avocado

2/3 avocado (134g)

succo di lime

1/2 cucchiaino (7mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico (0g)

insalata mista

1 1/3 tazza (40g)

tonno in scatola

1 1/3 lattina (229g)

pomodori

1/3 tazza, tritata (60g)

cipolla, tritato finemente

1/3 piccolo (23g)

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.

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/6 tazza(e) porzioni

mandorle

3 cucchiaino, intera (27g)

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.

