

# Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb da 2400 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** 2417 kcal ● 252g proteine (42%) ● 108g grassi (40%) ● 68g carboidrati (11%) ● 41g fibre (7%)

## Colazione

380 kcal, 46g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci**  
1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
206 kcal

## Snack

260 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



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



**Semi di girasole**  
120 kcal

## Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Pranzo

800 kcal, 63g proteine, 16g carboidrati netti, 46g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
117 kcal

## Cena

760 kcal, 69g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



**Piselli mangiatutto**  
123 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**  
9 oz- 635 kcal

## Giorno 2

2382 kcal ● 272g proteine (46%) ● 103g grassi (39%) ● 63g carboidrati (11%) ● 28g fibre (5%)

### Colazione

380 kcal, 46g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci**

1/4 tazza(e)- 175 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**

206 kcal

### Snack

260 kcal, 26g proteine, 10g carboidrati netti, 12g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Semi di girasole**

120 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

765 kcal, 83g proteine, 11g carboidrati netti, 41g grassi



**Fagiolini al burro**

245 kcal



**Tilapia frita in padella**

14 oz- 521 kcal

### Cena

760 kcal, 69g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



**Piselli mangiatutto**

123 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**

9 oz- 635 kcal

## Giorno 3

2404 kcal ● 219g proteine (36%) ● 126g grassi (47%) ● 71g carboidrati (12%) ● 27g fibre (5%)

### Colazione

345 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



**Budino di chia al cioccolato e avocado**

197 kcal



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal

### Snack

335 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



**Noci miste**

1/4 tazza(e)- 218 kcal



**Cioccolato fondente**

2 quadretto(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

765 kcal, 83g proteine, 11g carboidrati netti, 41g grassi



**Fagiolini al burro**

245 kcal



**Tilapia frita in padella**

14 oz- 521 kcal

### Cena

735 kcal, 57g proteine, 29g carboidrati netti, 40g grassi



**Piselli mangiatutto**

41 kcal



**Salmone all'arancia e rosmarino**

9 oz- 696 kcal

## Giorno 4

2391 kcal ● 182g proteine (30%) ● 131g grassi (49%) ● 89g carboidrati (15%) ● 33g fibre (6%)

### Colazione

345 kcal, 23g proteine, 18g carboidrati netti, 17g grassi



**Budino di chia al cioccolato e avocado**  
197 kcal



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

### Snack

335 kcal, 8g proteine, 12g carboidrati netti, 27g grassi



**Noci miste**  
1/4 tazza(e)- 218 kcal



**Cioccolato fondente**  
2 quadretto(i)- 120 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

755 kcal, 46g proteine, 28g carboidrati netti, 46g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Insalata con polpetta di salmone**  
2 polpetta (~3oz ciascuna)- 598 kcal

### Cena

735 kcal, 57g proteine, 29g carboidrati netti, 40g grassi



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal



**Salmone all'arancia e rosmarino**  
9 oz- 696 kcal

## Giorno 5

2376 kcal ● 247g proteine (42%) ● 110g grassi (42%) ● 69g carboidrati (12%) ● 32g fibre (5%)

### Colazione

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Snack

290 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
288 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

750 kcal, 62g proteine, 29g carboidrati netti, 39g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
214 kcal

### Cena

725 kcal, 51g proteine, 18g carboidrati netti, 42g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Broccoli al burro**  
1 tazza(e)- 134 kcal

## Giorno 6

2361 kcal ● 201g proteine (34%) ● 129g grassi (49%) ● 73g carboidrati (12%) ● 27g fibre (4%)

### Colazione

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Snack

290 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
288 kcal

### Pranzo

725 kcal, 49g proteine, 21g carboidrati netti, 49g grassi



**Latte**  
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



**Salmone con salsa all'avocado**  
6 oz- 479 kcal

### Cena

730 kcal, 17g proteine, 31g carboidrati netti, 51g grassi



**Zoodles con salsa di avocado**  
471 kcal



**Anacardi tostati**  
1/3 tazza(e)- 261 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

2361 kcal ● 201g proteine (34%) ● 129g grassi (49%) ● 73g carboidrati (12%) ● 27g fibre (4%)

### Colazione

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



**Frullato proteico (latte)**  
258 kcal



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Snack

290 kcal, 42g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
288 kcal

### Pranzo

725 kcal, 49g proteine, 21g carboidrati netti, 49g grassi



**Latte**  
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



**Salmone con salsa all'avocado**  
6 oz- 479 kcal

### Cena

730 kcal, 17g proteine, 31g carboidrati netti, 51g grassi



**Zoodles con salsa di avocado**  
471 kcal



**Anacardi tostati**  
1/3 tazza(e)- 261 kcal

### Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
6 2/3 tazza (960g)
- peperone  
1 1/2 grande (246g)
- cipolla  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (34g)
- pomodori  
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (451g)
- Fagiolini verdi surgelati  
3 1/3 tazza (403g)
- broccoli surgelati  
1 tazza (91g)
- cetriolo  
2 cetriolo (21 cm) (564g)
- aglio  
1/2 spicchio(i) (2g)
- zucchine  
2 grande (646g)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
3/4 tazza, a lamelle (81g)
- semi di girasole  
1 1/3 oz (38g)
- noci  
1/2 tazza, senza guscio (50g)
- noci miste  
1/2 tazza (67g)
- semi di chia  
2 cucchiaio (28g)
- latte di cocco in lattina  
1/8 lattina (59mL)
- anacardi tostati  
10 cucchiaio (86g)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
3 lbs (1288g)
- tonno in scatola  
4 3/4 lattina (813g)
- salmone  
30 oz (850g)
- salmone in scatola  
5 oz (142g)

## Cereali e pasta

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1/3 tazza (71mL)
- condimento per insalata  
2 cucchiaio (30mL)
- olio  
1 1/2 oz (42mL)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
17 2/3 tazza(e) (4188mL)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
4 avocado (779g)
- succo di lime  
1/2 fl oz (15mL)
- arancia  
3 arancia (462g)
- succo di limone  
1/2 tazza (135mL)

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- polvere proteica al cioccolato  
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- cacao in polvere  
1 cucchiaio (6g)
- insalata mista  
3 tazza (90g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)

## Dolci

- cacao in polvere  
1 cucchiaio (5g)
- cioccolato fondente, 70-85%  
4 quadrato/i (40g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale  
6 cucchiaio (105g)

- farina 00  
1/2 tazza(e) (62g)

### Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/2 oz (16g)
- pepe nero  
3 1/2 g (4g)
- aglio in polvere  
1 pizzico (0g)
- rosmarino, essiccato  
1/2 cucchiaino (2g)
- basilico fresco  
2 tazza di foglie intere (51g)

- burro  
2/3 stecca (77g)

- latte intero  
9 tazza(e) (2119mL)

- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi  
4 cucchiaino (70g)

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

- uova  
7 grande (350g)

### Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
1/2 lbs (227g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

#### **noci**

4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **noci**

1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal ● 42g proteine ● 1g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### **acqua**

1 1/2 tazza(e) (356mL)

#### **cacao in polvere**

1/2 cucchiaio (3g)

#### **yogurt greco scremato, naturale**

3 cucchiaio (53g)

#### **polvere proteica al cioccolato**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

Per tutti i 2 pasti:

#### **acqua**

3 tazza(e) (711mL)

#### **cacao in polvere**

1 cucchiaio (5g)

#### **yogurt greco scremato, naturale**

6 cucchiaio (105g)

#### **polvere proteica al cioccolato**

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Budino di chia al cioccolato e avocado

197 kcal ● 15g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**semi di chia**

1 cucchiaio (14g)

**latte intero**

1/4 tazza(e) (60mL)

**cacao in polvere**

1/2 cucchiaio (3g)

**avocado**

1/2 fette (13g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

2 cucchiaio (35g)

**polvere proteica**

1/4 porzione (80 mL ciascuna) (8g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di chia**

2 cucchiaio (28g)

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

**cacao in polvere**

1 cucchiaio (6g)

**avocado**

1 fetta (25g)

**yogurt greco a ridotto contenuto di grassi**

4 cucchiaio (70g)

**polvere proteica**

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

1. Schiaccia l'avocado sul fondo di un vasetto. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.
2. Copri e metti in frigorifero per 1-2 ore o tutta la notte.
3. Servi e gusta.

### 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 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

**polvere proteica**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**

3 tazza(e) (720mL)

**polvere proteica**

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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

### 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 3 pasti:

**uova**

6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
  2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
  3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
  4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni

**avocado**

3/4 avocado (151g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (8mL)

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico (0g)

**peperone**

1 1/2 grande (246g)

**cipolla**

3/8 piccolo (26g)

**tonno in scatola, scolato**

1 1/2 lattina (258g)

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. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

### Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



**cipolla**

1/2 cucchiaio, tritato (8g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olio d'oliva**

3/8 cucchiaino (2mL)

**aglio in polvere**

1 pizzico (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**avocado, a cubetti**

1/4 avocado (50g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### 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.
- 

### Tilapia fritta in padella

14 oz - 521 kcal ● 79g proteine ● 22g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
3 1/2 cucchiaino (17mL)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**tilapia cruda**  
14 oz (392g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
2 1/3 cucchiaino (35mL)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (3g)  
**sale**  
1 cucchiaino (7g)  
**tilapia cruda**  
1 3/4 lbs (784g)

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 sfolda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Yogurt greco magro

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



Dà 1 vasetto(i) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata con polpetta di salmone

2 polpetta (~3oz ciascuna) - 598 kcal ● 33g proteine ● 42g grassi ● 12g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 polpetta (~3oz ciascuna) porzioni

**salmone in scatola**  
5 oz (142g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)  
**succo di limone**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pomodori, tritato**  
1 pomodoro roma (80g)  
**avocado, a fette**  
1/2 avocado (101g)

1. In una piccola ciotola mescola salmone, uovo, limone e sale/pepe (a piacere) fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle polpette (circa 3 oz per polpetta).
  2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi le polpette di salmone; cuoci qualche minuto per lato fino a che sono croccanti esternamente e cotte internamente.
  3. Condisci le verdure miste con avocado, pomodoro e il condimento desiderato, quindi completa con la polpetta di salmone. Servi.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Salsiccia vegana

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



Dà 2 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

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

### Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 2/3 tazza(e) (400mL)

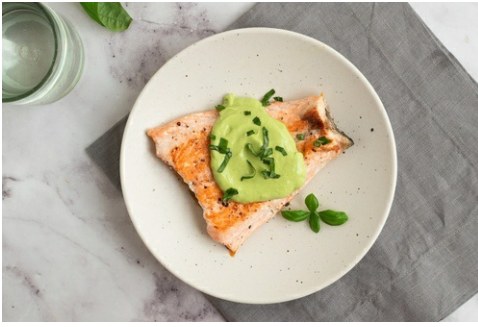
Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Salmone con salsa all'avocado

6 oz - 479 kcal ● 36g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**

1/8 avocado (25g)

**salmone**

6 oz (170g)

**olio**

1/4 cucchiaio (4mL)

**latte di cocco in lattina**

1/8 lattina (28mL)

**aglio**

1/4 spicchio(i) (1g)

**succo di limone**

1/4 cucchiaio (4mL)

**basilico fresco**

1 cucchiaio di foglie intere (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**

1/4 avocado (50g)

**salmone**

3/4 lbs (340g)

**olio**

1/2 cucchiaio (8mL)

**latte di cocco in lattina**

1/8 lattina (56mL)

**aglio**

1/2 spicchio(i) (2g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaio (8mL)

**basilico fresco**

2 cucchiaio di foglie intere (3g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il salmone e cuocere per circa 6-8 minuti con la pelle verso il basso o fino a completa cottura. Nel frattempo, in un frullatore, unire avocado, latte di cocco, aglio, succo di limone e basilico. Frullare fino a ottenere una salsa verde e omogenea. Impiattare il salmone e versare la salsa sopra. Servire.

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### 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.

### Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
2/3 oz (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1 1/3 oz (38g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Cioccolato fondente

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Bocconcini di cetriolo e tonno

288 kcal ● 42g proteine ● 10g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
2 1/2 bustina (185g)  
**cetriolo, affettato**  
5/8 cetriolo (21 cm) (188g)

Per tutti i 3 pasti:

**tonno in scatola**  
7 1/2 bustina (555g)  
**cetriolo, affettato**  
2 cetriolo (21 cm) (564g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Tilapia impanata alle mandorle

9 oz - 635 kcal ● 61g proteine ● 30g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
6 cucchiaino, a lamelle (41g)  
**tilapia cruda**  
1/2 lbs (252g)  
**farina 00**  
1/4 tazza(e) (31g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
3/4 tazza, a lamelle (81g)  
**tilapia cruda**  
18 oz (504g)  
**farina 00**  
1/2 tazza(e) (62g)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**olio d'oliva**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Piselli mangiatutto

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Salmone all'arancia e rosmarino

9 oz - 696 kcal ● 54g proteine ● 40g grassi ● 25g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**

1 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (255g)

**rosmarino, essiccato**

1/4 cucchiaino (1g)

**arancia**

1 1/2 arancia (231g)

**succo di limone**

3/4 cucchiaino (11mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (6mL)

**sale**

3 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**

3 filetto/i (170 g ciasc.) (510g)

**rosmarino, essiccato**

1/2 cucchiaino (2g)

**arancia**

3 arancia (462g)

**succo di limone**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**olio d'oliva**

3/4 cucchiaino (11mL)

**sale**

1/4 cucchiaino (5g)

1. Condire il salmone con sale.
2. Mettere una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio.
3. Cuocere il salmone per 4-5 minuti per lato, mettere da parte quando è cotto.
4. Aggiungere il rosmarino nella padella e cuocere per circa un minuto.
5. Spremere le arance e versare il succo d'arancia e di limone nella padella e portare a sobbollire.
6. Abbassare il fuoco a medio-basso fino a quando il liquido si riduce un po'.
7. Rimettere il salmone nella padella e versare la salsa sui filetti.
8. Servire.

---

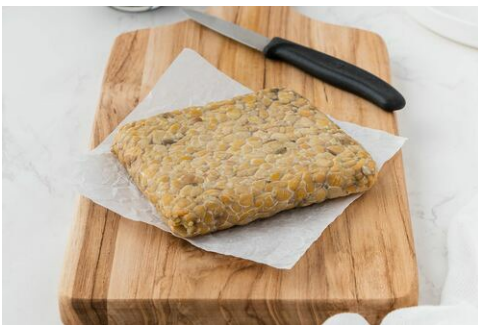
## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

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 tazza(e) - 134 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
1 cucchiaio (14g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Zoodles con salsa di avocado

471 kcal ● 10g proteine ● 31g grassi ● 18g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**succo di limone**  
3 cucchiaio (45mL)  
**basilico fresco**  
1 tazza di foglie intere (24g)  
**zucchine**  
1 grande (323g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
1 avocado (201g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
10 pomodorini (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2/3 tazza(e) (158mL)  
**succo di limone**  
6 cucchiaio (90mL)  
**basilico fresco**  
2 tazza di foglie intere (48g)  
**zucchine**  
2 grande (646g)  
**avocado, pelato e privato dei semi**  
2 avocado (402g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
20 pomodorini (340g)

1. Usando uno spiralizzatore o un pelapatate, crea gli spaghetti di zuccina.
2. Metti l'acqua, il succo di limone, l'avocado e il basilico in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia.
3. In una ciotola unisci gli spaghetti di zuccina, i pomodori e la salsa e mescola delicatamente fino a che siano ben conditi. Aggiungi sale e pepe a piacere. Servi.
4. Nota: Anche se questa ricetta è migliore fresca, si conserva bene in frigorifero per un giorno o due.

### Anacardi tostati

1/3 tazza(e) - 261 kcal ● 7g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
5 cucchiaio (43g)

Per tutti i 2 pasti:

**anacardi tostati**  
10 cucchiaio (86g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

**acqua**

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

14 porzione (80 mL ciascuna)

(434g)

**acqua**

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-