

# Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb da 2500 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** 2428 kcal ● 189g proteine (31%) ● 137g grassi (51%) ● 81g carboidrati (13%) ● 28g fibre (5%)

## Colazione

400 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



**Waffle e yogurt greco**

1 waffle(i)- 119 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 2/3 uovo(i)- 212 kcal



**Uova bollite**

1 uovo(i)- 69 kcal

## Snack

320 kcal, 21g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**

235 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Pranzo

765 kcal, 41g proteine, 28g carboidrati netti, 47g grassi



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal



**Avocado ripieno di salmone affumicato**

1 avocado- 541 kcal



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal

## Cena

725 kcal, 50g proteine, 28g carboidrati netti, 42g grassi



**Salmone all'arancia e rosmarino**

8 oz- 619 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**

108 kcal

## Giorno 2

2506 kcal ● 175g proteine (28%) ● 147g grassi (53%) ● 85g carboidrati (14%) ● 35g fibre (6%)

### Colazione

400 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 24g grassi



**Waffle e yogurt greco**  
1 waffle(i)- 119 kcal



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



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal

### Snack

320 kcal, 21g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra**  
235 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

765 kcal, 41g proteine, 28g carboidrati netti, 47g grassi



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



**Avocado ripieno di salmone affumicato**  
1 avocado- 541 kcal



**Arancia**  
1 arancia(e)- 85 kcal

### Cena

805 kcal, 37g proteine, 33g carboidrati netti, 52g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**  
235 kcal



**Semi di zucca**  
366 kcal



**Fish & chips**  
205 kcal

## Giorno 3

2494 kcal ● 173g proteine (28%) ● 147g grassi (53%) ● 80g carboidrati (13%) ● 41g fibre (7%)

### Colazione

360 kcal, 39g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



#### Noci miste

1/6 tazza(e)- 145 kcal



#### Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal



#### Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal

### Snack

320 kcal, 21g proteine, 7g carboidrati netti, 23g grassi



#### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



#### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

790 kcal, 28g proteine, 32g carboidrati netti, 52g grassi



#### Mandorle tostate

1/2 tazza(e)- 388 kcal



#### Insalata a cuneo greca

404 kcal

### Cena

805 kcal, 37g proteine, 33g carboidrati netti, 52g grassi



#### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal



#### Semi di zucca

366 kcal



#### Fish & chips

205 kcal

## Giorno 4

2530 kcal ● 223g proteine (35%) ● 119g grassi (42%) ● 84g carboidrati (13%) ● 58g fibre (9%)

### Colazione

360 kcal, 39g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



**Noci miste**  
1/6 tazza(e)- 145 kcal



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



**Frullato proteico doppio cioccolato**  
137 kcal

### Snack

295 kcal, 15g proteine, 6g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova ripiene all'avocado**  
2 uova- 257 kcal



**Lampone**  
1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

795 kcal, 93g proteine, 30g carboidrati netti, 29g grassi



**Tilapia al forno alla italiana**  
15 oz- 612 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**  
181 kcal

### Cena

865 kcal, 28g proteine, 41g carboidrati netti, 51g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
384 kcal



**Avocado ripieno di ceci**  
1/2 avocado- 481 kcal

## Giorno 5

2496 kcal ● 215g proteine (34%) ● 118g grassi (43%) ● 87g carboidrati (14%) ● 55g fibre (9%)

### Colazione

330 kcal, 31g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova strapazzate ad alto contenuto proteico**  
297 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal

### Snack

295 kcal, 15g proteine, 6g carboidrati netti, 20g grassi



**Uova ripiene all'avocado**  
2 uova- 257 kcal



**Lampone**  
1/2 tazza(s)- 36 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

795 kcal, 93g proteine, 30g carboidrati netti, 29g grassi



**Tilapia al forno alla italiana**  
15 oz- 612 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**  
181 kcal

### Cena

865 kcal, 28g proteine, 41g carboidrati netti, 51g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
384 kcal



**Avocado ripieno di ceci**  
1/2 avocado- 481 kcal

## Giorno 6

2453 kcal ● 205g proteine (33%) ● 132g grassi (48%) ● 74g carboidrati (12%) ● 37g fibre (6%)

### Colazione

330 kcal, 31g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova strapazzate ad alto contenuto proteico**  
297 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal

### Snack

315 kcal, 7g proteine, 21g carboidrati netti, 16g grassi



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
206 kcal



**Lampone**  
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

750 kcal, 56g proteine, 9g carboidrati netti, 52g grassi



**Fagiolini con olio d'oliva**  
145 kcal



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

### Cena

845 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 44g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
307 kcal

## Giorno 7

2453 kcal ● 205g proteine (33%) ● 132g grassi (48%) ● 74g carboidrati (12%) ● 37g fibre (6%)

### Colazione

330 kcal, 31g proteine, 9g carboidrati netti, 18g grassi



**Uova strapazzate ad alto contenuto proteico**  
297 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal

### Snack

315 kcal, 7g proteine, 21g carboidrati netti, 16g grassi



**Chips di cavolo riccio (kale)**  
206 kcal



**Lampone**  
1 1/2 tazza(s)- 108 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Pranzo

750 kcal, 56g proteine, 9g carboidrati netti, 52g grassi



**Fagiolini con olio d'oliva**  
145 kcal



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

### Cena

845 kcal, 62g proteine, 34g carboidrati netti, 44g grassi



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
307 kcal

## Prodotti da forno

- waffle surgelati  
2 waffles (70g)
- pangrattato  
3 cucchiaio (20g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco scremato, naturale  
1 1/4 contenitore (210g)
- uova  
22 1/2 grande (1129g)
- formaggino a bastoncino  
3 stecca (84g)
- formaggio di capra  
1/2 lbs (227g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
1 tazza (254g)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/2 oz (46mL)
- olio d'oliva  
1/4 lbs (110mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco  
1 cucchiaio (3g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 cucchiaio (1g)
- sale  
2/3 oz (19g)
- pepe nero  
1/8 oz (2g)
- aglio in polvere  
4 pizzico (2g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cetriolo  
3 cetriolo (21 cm) (903g)
- Fagiolini verdi surgelati  
7 tazza (847g)
- cipolla  
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (168g)
- pomodori  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (179g)
- patate  
1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)

## Pesci e frutti di mare

- salmone  
4 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (737g)
- salmone affumicato  
3 oz (85g)
- merluzzo, crudo  
5 oz (142g)
- tilapia cruda  
30 oz (840g)

## Frutta e succhi di frutta

- arancia  
3 1/3 arancia (513g)
- succo di limone  
1 1/4 fl oz (38mL)
- avocado  
7 2/3 avocado (1541g)
- succo di lime  
1 1/3 fl oz (37mL)
- olive nere  
1 1/2 cucchiaio (13g)
- lamponi  
4 tazza (492g)
- limone  
3 piccolo (174g)

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- polvere proteica al cioccolato  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
- tzatziki  
1/8 tazza(e) (28g)
- paprika affumicata  
1/2 cucchiaino (1g)
- miscela di erbe italiane  
1 1/4 cucchiaio (14g)
- salsiccia vegana  
4 salsiccia (400g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
1 tazza (118g)
- noci miste  
1/3 tazza (45g)
- mandorle  
1/2 tazza, intera (63g)

- lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 tazza tritata (71g)
- coriandolo fresco**  
4 cucchiaino, tritato (4g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
5 mazzo (851g)
- pomodori schiacciati in scatola**  
1 1/4 lattina (506g)

### **Bevande**

- polvere proteica**  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua**  
16 tazza(e) (3792mL)

- semi di girasole**  
2 cucchiaio (24g)

### **Dolci**

- cacao in polvere**  
2 cucchiaino (4g)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- ceci in scatola**  
1 1/2 lattina/e (672g)

### **Zuppe, salse e sughi**

- salsa pesto**  
3 cucchiaio (48g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Waffle e yogurt greco

1 waffle(i) - 119 kcal ● 6g proteine ● 4g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**waffle surgelati**

1 waffles (35g)

**yogurt greco scremato, naturale**

2 cucchiaio (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**waffle surgelati**

2 waffles (70g)

**yogurt greco scremato, naturale**

4 cucchiaio (70g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione.  
Spalma yogurt greco sopra i waffle.  
Opzionalmente puoi tagliare il waffle a metà e preparare un sandwich di waffle e yogurt greco. Servi.

### Uova strapazzate semplici

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



Per singolo pasto:

**olio**

1/4 cucchiaio (3mL)

**uova**

2 2/3 grande (133g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

1/2 cucchiaio (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.

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

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.

---

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci miste

1/6 tazza(e) - 145 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 2/3 cucchiaino (22g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
1/3 tazza (45g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.

## Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**cacao in polvere**  
1 cucchiaino (2g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaino (35g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**cacao in polvere**  
2 cucchiaino (4g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaino (70g)  
**polvere proteica al cioccolato**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

297 kcal ● 29g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
3 grande (150g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
6 cucchiaino (85g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
9 grande (450g)  
**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
1 tazza (254g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
  2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
  3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.
- 

### Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 3 pasti:

**cetriolo**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

## Pranzo 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.

### Avocado ripieno di salmone affumicato

1 avocado - 541 kcal ● 19g proteine ● 44g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

**salmone affumicato**  
1 1/2 oz (42g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia**  
1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone affumicato**  
3 oz (85g)  
**formaggio di capra**  
2 oz (57g)  
**succo di limone**  
1 cucchiaino (5mL)  
**avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia**  
2 avocado (402g)

1. Tritare il salmone affumicato a pezzi.
2. Aggiungere il salmone in una ciotola con il formaggio di capra. Mescolare con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Riempire gli alloggi dell'avocado con il composto di salmone affumicato.
4. Irrorare con un filo di succo di limone e aggiungere pepe a piacere.
5. Servire immediatamente.

### Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



### Insalata a cuneo greca

404 kcal ● 15g proteine ● 21g grassi ● 27g carboidrati ● 12g fibre



**lattuga romana (romaine)**

1 1/2 tazza tritata (71g)

**tzatziki**

1/8 tazza(e) (28g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaio (15mL)

**succo di limone**

1/2 cucchiaio (8mL)

**olive nere, tagliato a dadini**

1 1/2 cucchiaio (13g)

**pomodori, tagliato a metà**

6 cucchiaio di pomodorini (56g)

**ceci in scatola, scolato e risciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

1. In una ciotola media, unisci le olive a dadini, i pomodorini tagliati a metà, i ceci, l'olio d'oliva, il succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola per amalgamare.
2. Sposta il composto di ceci sopra la lattuga romana, quindi condisci con lo tzatziki. Servi.
3. Nota per la preparazione: il composto di ceci può essere preparato in anticipo e conservato in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 3 giorni. Al momento di servire, assembla semplicemente con la lattuga romana e lo tzatziki.

---

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Tilapia al forno alla italiana

15 oz - 612 kcal ● 89g proteine ● 17g grassi ● 20g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**miscela di erbe italiane**

2 cucchiaino (7g)

**tilapia cruda**

15 oz (420g)

**pomodori schiacciati in scatola**

5/8 lattina (253g)

**olio**

2 cucchiaino (9mL)

**cipolla, tritato**

5/8 medio (dia. 6,4 cm) (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela di erbe italiane**

1 1/4 cucchiaino (14g)

**tilapia cruda**

30 oz (840g)

**pomodori schiacciati in scatola**

1 1/4 lattina (506g)

**olio**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**cipolla, tritato**

1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)

1. Preriscaldare il forno a 375 °F (190 °C). Scaldare l'olio in una padella adatta al forno a fuoco medio-alto. Aggiungere la cipolla e cuocere per circa 8 minuti, finché è morbida e dorata.
2. Unire metà dei pomodori e metà del condimento italiano. Condire con un pizzico di sale e pepe. Adagiare la tilapia sopra il composto, poi distribuire i pomodori rimanenti e il condimento sul pesce. Aggiungere un altro pizzico di sale e pepe.
3. Trasferire la padella nel forno e cuocere per circa 15 minuti, o fino a quando il pesce è cotto. Controllare per evitare di cuocere troppo.

---

### Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1 1/4 pizzico (0g)

**sale**

1 1/4 pizzico (1g)

**Fagiolini verdi surgelati**

1 2/3 tazza (202g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1/3 cucchiaino (0g)

**sale**

1/3 cucchiaino (1g)

**Fagiolini verdi surgelati**

3 1/3 tazza (403g)

**olio d'oliva**

5 cucchiaino (25mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 1/3 tazza (161g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

**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 al pesto al forno

9 oz - 606 kcal ● 53g proteine ● 43g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
1 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (255g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
3 filetto/i (170 g ciasc.) (510g)  
**salsa pesto**  
3 cucchiaino (48g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
  2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
  3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

---

### 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 3 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

235 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**aneto secco**  
1 cucchiaino (1g)  
**formaggio di capra**  
2 oz (57g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 3 pasti:

**aneto secco**  
1 cucchiaio (3g)  
**formaggio di capra**  
6 oz (170g)  
**cetriolo, affettato**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Su fette di cetriolo mettere formaggio di capra e aneto.
  2. Servire.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Uova ripiene all'avocado

2 uova - 257 kcal ● 14g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**avocado**  
1/3 avocado (67g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaio (3mL)  
**coriandolo fresco, tritato**  
2 cucchiaino, tritato (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)  
**avocado**  
2/3 avocado (134g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaio (7mL)  
**coriandolo fresco, tritato**  
4 cucchiaino, tritato (4g)

1. Bollire le uova disponendole in una pentola coperte d'acqua fredda.
2. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 1 minuto. Togliere dal fuoco, coprire con un coperchio e lasciare riposare per 9 minuti.
3. Togliere le uova, raffreddarle in una bacinella di acqua fredda e sbucciarle.
4. Tagliare le uova a metà e mettere i tuorli in una ciotolina.
5. Aggiungere avocado, coriandolo, succo di lime e sale/pepe a piacere. Schiacciare bene.
6. Riempire gli alveoli degli albumi con il composto.
7. Servire.
8. Per conservarle: spruzzare altra succo di lime sopra e coprire con pellicola trasparente. Conservare in frigorifero.

### Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Chips di cavolo riccio (kale)

206 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 11g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
1 mazzo (170g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
2 cucchiaino (12g)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 mazzo (340g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaio (30mL)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (175 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Rimuovere le foglie dal gambo e strappare le foglie in pezzi della dimensione di un boccone.
3. Lavare il cavolo e asciugarlo completamente (se è ancora umido influenzerà molto la cottura).
4. Irrigare con olio d'oliva sulle foglie (essere parsimoniosi con l'olio poiché troppo può rendere le chips mollicce).
5. Distribuire le foglie sulla teglia e spolverare con sale.
6. Cuocere per circa 10-15 minuti, finché i bordi sono dorati ma non bruciati.
7. Servire

---

### Lampone

1 1/2 tazza(s) - 108 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**lamponi**  
1 1/2 tazza (185g)

Per tutti i 2 pasti:

**lamponi**  
3 tazza (369g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Salmone all'arancia e rosmarino

8 oz - 619 kcal ● 48g proteine ● 35g grassi ● 22g carboidrati ● 5g fibre



Dà 8 oz porzioni

**salmone**

1 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (227g)

**rosmarino, essiccato**

1/4 cucchiaino (1g)

**arancia**

1 1/3 arancia (205g)

**succo di limone**

2 cucchiaino (10mL)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

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.

### Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**

3/4 pizzico (0g)

**sale**

3/4 pizzico (0g)

**Fagiolini verdi surgelati**

1 tazza (121g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (15g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaio (15mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1/2 avocado (101g)  
**pomodori, a dadini**  
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
2 cucchiaio, tritato (30g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaio (30mL)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
1 avocado (201g)  
**pomodori, a dadini**  
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

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.

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Fish & chips

205 kcal ● 16g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pangrattato**  
1 1/2 cucchiaino (10g)  
**uova**  
1/8 grande (6g)  
**merluzzo, crudo**  
2 1/2 oz (71g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**patate, tagliato a spicchi**  
1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)

Per tutti i 2 pasti:

**pangrattato**  
3 cucchiaino (20g)  
**uova**  
1/4 grande (13g)  
**merluzzo, crudo**  
5 oz (142g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**patate, tagliato a spicchi**  
1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Mescolare le patate con l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Cuocere 35-40 minuti, girandole una volta a metà cottura.
3. Nel frattempo, spargere il pangrattato su un piatto grande e condire con un po' di sale e pepe. Preparare anche una ciotola piccola con l'uovo e un goccio d'acqua. Sbattere fino a combinare.
4. Immergere il merluzzo nell'uovo e poi ricoprirlo su tutti i lati con il pangrattato. Disporre su una teglia e cuocere 15-20 minuti o fino a quando il pesce si sfalda facilmente.
5. Servire il pesce con le patate.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 2/3 mazzo (284g)  
**avocado, tritato**  
1 2/3 avocado (335g)  
**limone, spremuto**  
1 2/3 piccolo (97g)

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.

### Avocado ripieno di ceci

1/2 avocado - 481 kcal ● 20g proteine ● 25g grassi ● 25g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
2 cucchiaino (35g)  
**paprika affumicata**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**semi di girasole**  
1 cucchiaino (12g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**  
1 cucchiaino (15mL)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
4 cucchiaino (70g)  
**paprika affumicata**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**semi di girasole**  
2 cucchiaino (24g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1 lattina/e (448g)

1. In una ciotola grande, schiacciare i ceci con una forchetta. Aggiungere succo di limone, paprika affumicata, yogurt greco, semi di girasole e un po' di sale e pepe. Mescolare.
2. Tagliare l'avocado a metà ed eliminare il nocciolo.
3. Riempire l'avocado con l'insalata di ceci. Servire l'eventuale insalata di ceci in eccedenza a parte.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
4 salsiccia (400g)

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

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

307 kcal ● 6g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
2/3 mazzo (113g)  
**avocado, tritato**  
2/3 avocado (134g)  
**limone, spremuto**  
2/3 piccolo (39g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 1/3 mazzo (227g)  
**avocado, tritato**  
1 1/3 avocado (268g)  
**limone, spremuto**  
1 1/3 piccolo (77g)

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.

---

## 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.
-