

Dieta - Menu dieta pescetariana low carb da 2600 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

2582 kcal ● 184g proteine (29%) ● 145g grassi (51%) ● 96g carboidrati (15%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

440 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi



Cavolo riccio e uova

378 kcal



Cavolo riccio saltato

61 kcal

Snack

350 kcal, 13g proteine, 11g carboidrati netti, 23g grassi



Lampone

1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Cialdine di formaggio e guacamole

6 cialde- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

760 kcal, 37g proteine, 32g carboidrati netti, 50g grassi



Panino Caprese

1 panino- 461 kcal



Semi di girasole

301 kcal

Cena

815 kcal, 59g proteine, 44g carboidrati netti, 38g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Patatine di carota

277 kcal

Giorno 2

2618 kcal ● 206g proteine (31%) ● 136g grassi (47%) ● 89g carboidrati (14%) ● 55g fibre (8%)

Colazione

440 kcal, 27g proteine, 7g carboidrati netti, 33g grassi



Cavolo riccio e uova
378 kcal



Cavolo riccio saltato
61 kcal

Snack

350 kcal, 13g proteine, 11g carboidrati netti, 23g grassi



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



Cialdine di formaggio e guacamole
6 cialde- 261 kcal

Pranzo

800 kcal, 80g proteine, 29g carboidrati netti, 35g grassi



Cavolo collard all'aglio
199 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella
12 oz- 601 kcal

Cena

810 kcal, 38g proteine, 40g carboidrati netti, 44g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Piselli sugar snap al burro
429 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2552 kcal ● 206g proteine (32%) ● 129g grassi (46%) ● 93g carboidrati (15%) ● 48g fibre (8%)

Colazione

420 kcal, 19g proteine, 9g carboidrati netti, 33g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
203 kcal

Snack

300 kcal, 21g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Bastoncini di carota
2 carota(e)- 54 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Pranzo

800 kcal, 80g proteine, 29g carboidrati netti, 35g grassi



Cavolo collard all'aglio
199 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella
12 oz- 601 kcal

Cena

810 kcal, 38g proteine, 40g carboidrati netti, 44g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Piselli sugar snap al burro
429 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2555 kcal ● 182g proteine (29%) ● 152g grassi (54%) ● 86g carboidrati (13%) ● 28g fibre (4%)

Colazione

420 kcal, 19g proteine, 9g carboidrati netti, 33g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal

Snack

300 kcal, 21g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



Bastoncini di carota

2 carota(e)- 54 kcal



Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i)- 248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

820 kcal, 49g proteine, 25g carboidrati netti, 53g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Insalata di salmone e carciofi

315 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Cena

795 kcal, 44g proteine, 37g carboidrati netti, 49g grassi



Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz- 630 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal

Giorno 5

2590 kcal ● 194g proteine (30%) ● 150g grassi (52%) ● 87g carboidrati (13%) ● 29g fibre (4%)

Colazione

420 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 30g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Noci miste

1/4 tazza(e)- 218 kcal

Snack

305 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

855 kcal, 51g proteine, 26g carboidrati netti, 56g grassi



Anacardi tostati

1/2 tazza(e)- 417 kcal



Insalata di tonno e avocado

436 kcal

Cena

795 kcal, 44g proteine, 37g carboidrati netti, 49g grassi



Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz- 630 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal

Giorno 6

2572 kcal ● 179g proteine (28%) ● 156g grassi (55%) ● 88g carboidrati (14%) ● 26g fibre (4%)

Colazione

420 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 30g grassi



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



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

Snack

305 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



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



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

855 kcal, 51g proteine, 26g carboidrati netti, 56g grassi



Anacardi tostat
1/2 tazza(e)- 417 kcal



Insalata di tonno e avocado
436 kcal

Cena

775 kcal, 29g proteine, 38g carboidrati netti, 55g grassi



Tofu alla Buffalo
532 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
82 kcal



Riso bianco al burro
162 kcal

Giorno 7

2560 kcal ● 198g proteine (31%) ● 143g grassi (50%) ● 96g carboidrati (15%) ● 23g fibre (4%)

Colazione

420 kcal, 17g proteine, 17g carboidrati netti, 30g grassi



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



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

Snack

305 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 14g grassi



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



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

840 kcal, 71g proteine, 35g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata mista semplice
136 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
10 oz- 706 kcal

Cena

775 kcal, 29g proteine, 38g carboidrati netti, 55g grassi



Tofu alla Buffalo
532 kcal



Piselli mangiatutto con olio d'oliva
82 kcal



Riso bianco al burro
162 kcal

Altro

- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- guacamole, confezionata
6 cucchiaino (93g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)
- cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- insalata mista
7 1/4 tazza (218g)
- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/3 oz (72mL)
- olio
1/4 lbs (112mL)
- vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
- condimento ranch
6 cucchiaino (90mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (2g)
- sale
1/2 oz (17g)
- pepe nero
1/8 oz (4g)
- aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
- pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (3g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
9 1/2 medio (584g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 tazza, tritata (240g)
- pomodori
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (398g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
18 tazza (4339mL)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta(e) (64g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
2 cucchiaino (32g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (120mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 2/3 oz (47g)
- noci
10 cucchiaino, senza guscio (63g)
- noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)
- noci miste
3/4 tazza (101g)
- mandorle
1/4 lbs (125g)
- anacardi tostati
1 tazza (137g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
2 1/2 tazza (308g)
- limone
2 1/2 piccolo (145g)
- avocado
1 avocado (201g)
- succo di lime
2 cucchiaino (10mL)

Cereali e pasta

- farina 00
3/4 tazza(e) (97g)
- amido di mais
5 cucchiaino (40g)

piselli sugar snap surgelati
9 1/3 tazza (1344g)

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)

aglio
7 3/4 spicchio(i) (23g)

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/4 lbs (567g)

carciofi, in scatola
1/2 tazza di cuori (84g)

cipolla
1/2 piccolo (35g)

Latticini e prodotti a base di uova

uova
12 grande (600g)

mozzarella fresca
2 fette (57g)

formaggio
3/4 tazza, grattugiato (84g)

burro
1 1/6 stecca (134g)

formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)

riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

Pesci e frutti di mare

tilapia cruda
2 lbs (952g)

salmone in scatola
1/4 lbs (128g)

tonno in scatola
2 lattina (344g)

Legumi e prodotti a base di legumi

tofu compatto
3 1/2 lbs (1588g)

Snack

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

Dolci

cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cavolo riccio e uova

378 kcal ● 26g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
uova
8 grande (400g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
sale
4 pizzico (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaio, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
10 cucchiaio, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

203 kcal ● 15g proteine ● 12g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaio (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
acqua
6 cucchiaio (90mL)
aceto balsamico
2 cucchiaino (10mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
pomodori
1 tazza, tritata (180g)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglie dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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.

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 3 pasti:

noci miste
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino Caprese

1 panino - 461 kcal ● 22g proteine ● 27g grassi ● 28g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino porzioni

pane
2 fetta(e) (64g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
mozzarella fresca
2 fette (57g)
salsa pesto
2 cucchiaio (32g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma il pesto su entrambe le fette di pane. Disponi sulla fetta inferiore la mozzarella e il pomodoro, poi copri con l'altra fetta, premi leggermente e servi.

Semi di girasole

301 kcal ● 14g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole
1 2/3 oz (47g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cavolo collard all'aglio

199 kcal ● 9g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
10 oz (284g)
olio
2 cucchiaino (9mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/4 lbs (567g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
aglio, tritato
3 3/4 spicchio(i) (11g)

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.

Tilapia impanata e saltata in padella

12 oz - 601 kcal ● 71g proteine ● 24g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina 00
1/4 tazza(e) (31g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
burro, sciolto
1 cucchiaio (14g)

Per tutti i 2 pasti:

farina 00
1/2 tazza(e) (63g)
tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
burro, sciolto
2 cucchiaio (28g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Insalata di salmone e carciofi

315 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 15g carboidrati ● 7g fibre



salmone in scatola
1/4 lbs (128g)
carciofi, in scatola
1/2 tazza di cuori (84g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaio (45mL)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (74g)

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

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Anacardi tostati

1/2 tazza(e) - 417 kcal ● 10g proteine ● 32g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

1/2 tazza (69g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

1 tazza (137g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
insalata mista
1 tazza (30g)
tonno in scatola
1 lattina (172g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Tilapia impanata alle mandorle

10 oz - 706 kcal ● 68g proteine ● 34g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Dà 10 oz porzioni

mandorle

6 2/3 cucchiaio, a lamelle (45g)

tilapia cruda

10 oz (280g)

farina 00

1/4 tazza(e) (35g)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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:

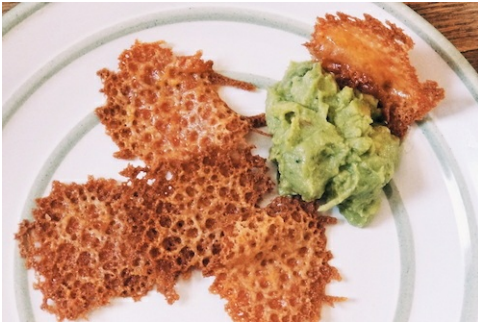
lamponi

2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bastoncini di carota

2 carota(e) - 54 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote

2 medio (122g)

Per tutti i 2 pasti:

carote

4 medio (244g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino

6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, intera (27g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

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 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 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.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.
-

Patatine di carota

277 kcal ● 3g proteine ● 14g grassi ● 23g carboidrati ● 10g fibre



olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
sale
2 pizzico (2g)
carote, sbucciato
3/4 lbs (340g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
 2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
 3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
 4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
 5. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Hamburger vegetale (polpetta)

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



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

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

Piselli sugar snap al burro

429 kcal ● 11g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
burro
2 2/3 cucchiaio (36g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
4 pizzico (0g)
sale
4 pizzico (2g)
burro
1/3 tazza (72g)
piselli sugar snap surgelati
5 1/3 tazza (768g)

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

Cavolfiore tritato con spinaci al burro

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

burro
4 cucchiaino (19g)
cavolfiore "riso" surgelato
4 tazza, surgelata (424g)
spinaci freschi, tritato
2 tazza(e) (60g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio (12g)

1. Cuocere il cavolfiore a riso (riced cauliflower) seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nNel frattempo tritare finemente gli spinaci e l'aglio.\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\nServire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteine ● 40g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
2 1/2 cucchiaio (20g)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
pepe al limone
5 pizzico (1g)
limone, scorza grattugiata
1 1/4 piccolo (73g)
tofu compatto, asciugato
tamponando e tagliato a cubetti
17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
5 cucchiaio (40g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (3g)
limone, scorza grattugiata
2 1/2 piccolo (145g)
tofu compatto, asciugato
tamponando e tagliato a cubetti
35 oz (992g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

163 kcal ● 5g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
piselli sugar snap surgelati
2 2/3 tazza (384g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tofu alla Buffalo

532 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (59mL)
condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
2/3 lbs (298g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
1/2 tazza (119mL)
condimento ranch
6 cucchiaio (90mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
2/3 tazza (96g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
piselli sugar snap surgelati
1 1/3 tazza (192g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Riso bianco al burro

162 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
2/3 pizzico, macinato (0g)
burro
1/2 cucchiaino (7g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaino (14g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

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.
-