

Dieta - Menù della dieta pescetariana low carb da 2700 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 2660 kcal ● 281g proteine (42%) ● 120g grassi (41%) ● 89g carboidrati (13%) ● 25g fibre (4%)

Colazione

435 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uovo nella melanzana

241 kcal

Snack

345 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato

206 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

825 kcal, 66g proteine, 42g carboidrati netti, 38g grassi



Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz- 396 kcal



Purè di patate dolci

183 kcal



Spinaci saltati semplici

249 kcal

Cena

835 kcal, 86g proteine, 29g carboidrati netti, 40g grassi



Broccoli al burro

1 tazza(e)- 134 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

14 oz- 701 kcal

Giorno 2

2651 kcal ● 244g proteine (37%) ● 132g grassi (45%) ● 97g carboidrati (15%) ● 25g fibre (4%)

Colazione

435 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

345 kcal, 55g proteine, 4g carboidrati netti, 11g grassi



Frullato proteico doppio cioccolato
206 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

825 kcal, 66g proteine, 42g carboidrati netti, 38g grassi



Merluzzo arrostito semplice
10 2/3 oz- 396 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal



Spinaci saltati semplici
249 kcal

Cena

825 kcal, 49g proteine, 37g carboidrati netti, 52g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Giorno 3

2697 kcal ● 197g proteine (29%) ● 160g grassi (54%) ● 92g carboidrati (14%) ● 24g fibre (4%)

Colazione

435 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 30g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

345 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 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

870 kcal, 56g proteine, 34g carboidrati netti, 52g grassi



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



Fagiolini al burro
342 kcal

Cena

825 kcal, 49g proteine, 37g carboidrati netti, 52g grassi



Tofu al pepe e limone
21 oz- 756 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 tazza(e)- 70 kcal

Giorno 4

2708 kcal ● 190g proteine (28%) ● 162g grassi (54%) ● 77g carboidrati (11%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

450 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 35g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Snack

345 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 26g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 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

870 kcal, 56g proteine, 34g carboidrati netti, 52g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz- 529 kcal



Fagiolini al burro

342 kcal

Cena

825 kcal, 51g proteine, 23g carboidrati netti, 48g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal

Giorno 5

2704 kcal ● 218g proteine (32%) ● 153g grassi (51%) ● 71g carboidrati (11%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

450 kcal, 17g proteine, 11g carboidrati netti, 35g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Sedano con burro di arachidi

218 kcal

Snack

320 kcal, 23g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza- 97 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

895 kcal, 79g proteine, 31g carboidrati netti, 48g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e)- 408 kcal



Tilapia con crosta di Parmigiano

8 oz- 366 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal

Cena

825 kcal, 51g proteine, 23g carboidrati netti, 48g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal

Giorno 6

2713 kcal ● 199g proteine (29%) ● 148g grassi (49%) ● 97g carboidrati (14%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

455 kcal, 30g proteine, 10g carboidrati netti, 32g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cavolo riccio e uova

378 kcal

Snack

320 kcal, 23g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza- 97 kcal

Pranzo

840 kcal, 53g proteine, 35g carboidrati netti, 46g grassi



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal

Cena

885 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

8 metà zucchini- 768 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2713 kcal ● 199g proteine (29%) ● 148g grassi (49%) ● 97g carboidrati (14%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

455 kcal, 30g proteine, 10g carboidrati netti, 32g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Cavolo riccio e uova

378 kcal

Snack

320 kcal, 23g proteine, 4g carboidrati netti, 21g grassi



Mandorle tostate

1/4 tazza(e)- 222 kcal



Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza- 97 kcal

Pranzo

840 kcal, 53g proteine, 35g carboidrati netti, 46g grassi



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal

Cena

885 kcal, 44g proteine, 46g carboidrati netti, 48g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

8 metà zucchini- 768 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Grassi e oli

- olio d'oliva
4 oz (128mL)
- olio
1/4 lbs (132mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaino (7mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)
- tilapia cruda
2 1/3 lbs (1036g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- spinaci freschi
20 tazza(e) (600g)
- aglio
2 1/2 spicchio (8g)
- broccoli surgelati
3 tazza (273g)
- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)
- cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
- cipolla
2 cucchiaino, tritato (30g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (378g)
- sedano crudo
4 gambo medio (19–20 cm) (160g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
6 oz (165g)
- zucchine
8 grande (2584g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 1/2 g (4g)
- sale
1/2 oz (15g)

Cereali e pasta

- farina 00
3/4 tazza(e) (88g)
- amido di mais
6 cucchiaino (48g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
1 gallone (4070mL)

Dolci

- cacao in polvere
2 cucchiaino (11g)

Altro

- polvere proteica al cioccolato
4 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (140g)
- dolcificante senza calorie
1 cucchiaino (11g)
- lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaino (6g)
- insalata mista
7 1/2 tazza (225g)

Frutta e succhi di frutta

- limone
3 1/2 piccolo (203g)
- succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
- avocado
1 1/2 avocado (302g)
- succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
2 1/2 lbs (1191g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- arachidi tostate
1/2 tazza (73g)
- burro di arachidi
5 2/3 oz (161g)

- pepe al limone**
1/2 cucchiaino (3g)
- aneto secco**
2 cucchiaino (2g)
- aglio in polvere**
4 pizzico (2g)
- paprika**
1/4 cucchiaino (2g)
- basilico fresco**
1/2 cucchiaino, tritato (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro**
5/6 stecca (94g)
- formaggio a bastoncino**
3 stecca (84g)
- latte intero**
3 1/4 tazza(e) (780mL)
- uova**
19 1/2 grande (975g)
- yogurt greco scremato, naturale**
6 cucchiaino (105g)
- formaggio di capra**
3/4 lbs (340g)
- formaggio parmigiano**
4 cucchiaino (25g)
- mozzarella fresca**
1 oz (28g)

- salsa di soia (tamari)**
1 cucchiaino (15mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle**
1/2 lbs (211g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico**
2 barretta (80g)

Prodotti da forno

- lievito in polvere (baking powder)**
1/4 cucchiaino (4g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta**
2 tazza (520g)
-

Colazione 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.

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uovo nella melanzana

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
uova
6 grande (300g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Sedano con burro di arachidi

218 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

burro di arachidi

2 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

sedano crudo

4 gambo medio (19–20 cm) (160g)

burro di arachidi

4 cucchiaino (64g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Merluzzo arrostito semplice

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteine ● 20g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
merluzzo, crudo
1 1/3 lbs (604g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Spinaci saltati semplici

249 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 6g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

olio d'oliva

1 1/4 cucchiaio (19mL)

spinaci freschi

10 tazza(e) (300g)

aglio, tagliato a dadini

1 1/4 spicchio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

5 pizzico, macinato (1g)

sale

5 pizzico (4g)

olio d'oliva

2 1/2 cucchiaio (38mL)

spinaci freschi

20 tazza(e) (600g)

aglio, tagliato a dadini

2 1/2 spicchio (8g)

1. Scaldare l'olio nella padella a fuoco medio.
 2. Aggiungere l'aglio e soffriggere per uno o due minuti fino a quando è aromatico.
 3. A fuoco vivace, aggiungere gli spinaci, il sale e il pepe e mescolare rapidamente fino a quando gli spinaci sono appassiti.
 4. Servire.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tilapia impanata alle mandorle

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



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaio, a lamelle (34g)
tilapia cruda
1/2 lbs (210g)
farina 00
1/6 tazza(e) (26g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaio, a lamelle (68g)
tilapia cruda
15 oz (420g)
farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

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.

Fagiolini al burro

342 kcal ● 5g proteine ● 26g grassi ● 14g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 1/3 cucchiaio (32g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 1/3 tazza (282g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1/3 tazza (63g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e) - 408 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 barretta(e) porzioni

barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tilapia con crosta di Parmigiano

8 oz - 366 kcal ● 52g proteine ● 15g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 oz porzioni

paprika

1/4 cucchiaio (2g)

tilapia cruda

1/2 lbs (224g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

formaggio parmigiano, grattugiato

4 cucchiaio (25g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Fodera una teglia con carta stagnola.
3. In una ciotolina mescola Parmigiano, paprika e un pizzico di sale e pepe.
4. Ungere i filetti di tilapia con olio d'oliva, quindi adagiarli sulla teglia preparata. Premi la miscela di Parmigiano sulla parte superiore della tilapia.
5. Cuoci in forno preriscaldato per 10-12 minuti, o finché il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

basilico fresco

1/2 cucchiaio, tritato (1g)

mozzarella fresca, a fette

1 oz (28g)

pomodori, a fette

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh - 651 kcal ● 49g proteine ● 34g grassi ● 22g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
burro di arachidi
3 cucchiaio (48g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (11mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaio (8mL)
lievito nutrizionale
3/4 cucchiaio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
burro di arachidi
6 cucchiaio (97g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 1/2 cucchiaio (6g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
3 3/4 tazza (113g)
pomodori
10 cucchiaio di pomodorini (93g)
condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
7 1/2 tazza (225g)
pomodori
1 1/4 tazza di pomodorini (186g)
condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 cucchiaino (3g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaino (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 cucchiaino (5g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (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.
-

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 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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

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 2 pasti:

aneto secco
2 cucchiaino (2g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
cetriolo, affettato
1 cetriolo (21 cm) (301g)

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

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
3/4 tazza, intera (107g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Torta proteica al cioccolato in tazza

1/2 torta in tazza - 97 kcal ● 16g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica al cioccolato
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
lievito in polvere (baking powder)
2 pizzico (1g)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
uova
1/2 grande (25g)
acqua
1 cucchiaino (5mL)
dolcificante senza calorie
1 cucchiaino (4g)

Per tutti i 3 pasti:

polvere proteica al cioccolato
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)
lievito in polvere (baking powder)
1/4 cucchiaio (4g)
cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)
uova
1 1/2 grande (75g)
acqua
3 cucchiaino (15mL)
dolcificante senza calorie
1 cucchiaio (11g)

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza capiente. Lascia spazio nella parte superiore della tazza poiché la torta crescerà durante la cottura.
 2. Cuoci al microonde a potenza massima per circa 45-80 secondi, controllando ogni pochi secondi quando la torta si avvicina alla cottura. Il tempo può variare a seconda del microonde. Fai attenzione a non cuocere troppo la torta perché la consistenza diventerebbe spugnosa. Servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Tilapia impanata e saltata in padella

14 oz - 701 kcal ● 83g proteine ● 28g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Dà 14 oz porzioni

farina 00

1/4 tazza(e) (36g)

tilapia cruda

14 oz (392g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (9mL)

burro, sciolto

3 1/2 cucchiaino (17g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tofu al pepe e limone

21 oz - 756 kcal ● 46g proteine ● 47g grassi ● 35g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

amido di mais
3 cucchiaio (24g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
pepe al limone
1/4 cucchiaio (2g)
limone, scorza grattugiata
1 1/2 piccolo (87g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)

Per tutti i 2 pasti:

amido di mais
6 cucchiaio (48g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
pepe al limone
1/2 cucchiaio (3g)
limone, scorza grattugiata
3 piccolo (174g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1191g)

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.
-

Broccoli con olio d'oliva

1 tazza(e) - 70 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 tazza (91g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/4 mazzo (43g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)
limone, spremuto
1/4 piccolo (15g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1/2 mazzo (85g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)
limone, spremuto
1/2 piccolo (29g)

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.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

8 metà zucchini - 768 kcal ● 42g proteine ● 40g grassi ● 42g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1 tazza (260g)
formaggio di capra
4 oz (113g)
zucchine
4 grande (1292g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
2 tazza (520g)
formaggio di capra
1/2 lbs (227g)
zucchine
8 grande (2584g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaino, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. 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.
-