

Dieta - Menu dieta pescetariana low-carb da 2800 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 2772 kcal ● 263g proteine (38%) ● 130g grassi (42%) ● 104g carboidrati (15%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 28g grassi



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



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Ciotola con uova sode e avocado
160 kcal

Snack

370 kcal, 31g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Anacardi tostiti
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico (latte)
129 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

885 kcal, 85g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi



Tilapia al grill
12 oz- 510 kcal



Couscous
251 kcal



Piselli mangiatutto
123 kcal

Cena

840 kcal, 72g proteine, 11g carboidrati netti, 52g grassi



Merluzzo alla cajun
12 oz- 374 kcal



Broccoli al burro
3 1/2 tazza(e)- 467 kcal

Giorno 2

2823 kcal ● 231g proteine (33%) ● 144g grassi (46%) ● 100g carboidrati (14%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

455 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 28g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal

Snack

370 kcal, 31g proteine, 12g carboidrati netti, 22g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Anacardi tostiti

1/8 tazza(e)- 104 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

855 kcal, 70g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Cavolo collard all'aglio

319 kcal

Cena

920 kcal, 54g proteine, 39g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata mista semplice

271 kcal



Tempeh al burro di arachidi

6 oz di tempeh- 651 kcal

Giorno 3

2836 kcal ● 234g proteine (33%) ● 146g grassi (46%) ● 96g carboidrati (13%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

520 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 43g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Avocado

351 kcal

Snack

380 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 25g grassi



Anacardi tostiti

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galetta(e)- 120 kcal



Lampone

3/4 tazza(s)- 54 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

855 kcal, 70g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal



Cavolo collard all'aglio

319 kcal

Cena

865 kcal, 96g proteine, 36g carboidrati netti, 36g grassi



Peperoni e cipolle saltati

63 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

16 oz- 801 kcal

Giorno 4

2750 kcal ● 190g proteine (28%) ● 156g grassi (51%) ● 104g carboidrati (15%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

520 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 43g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Avocado

351 kcal

Snack

380 kcal, 10g proteine, 21g carboidrati netti, 25g grassi



Anacardi tostati

1/4 tazza(e)- 209 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galetta(e)- 120 kcal



Lampone

3/4 tazza(s)- 54 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

770 kcal, 26g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal



Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e)- 155 kcal



Noci pecan

1/2 tazza- 366 kcal

Cena

865 kcal, 96g proteine, 36g carboidrati netti, 36g grassi



Peperoni e cipolle saltati

63 kcal



Tilapia impanata e saltata in padella

16 oz- 801 kcal

Giorno 5

2777 kcal ● 185g proteine (27%) ● 173g grassi (56%) ● 77g carboidrati (11%) ● 43g fibre (6%)

Colazione

520 kcal, 10g proteine, 6g carboidrati netti, 43g grassi



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



Avocado
351 kcal

Snack

320 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

870 kcal, 55g proteine, 48g carboidrati netti, 48g grassi



Salmone al chili e lime
8 oz- 474 kcal



Couscous
201 kcal



Coleslaw
195 kcal

Cena

850 kcal, 49g proteine, 12g carboidrati netti, 61g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal



Noci
1/2 tazza(e)- 393 kcal

Giorno 6

2757 kcal ● 230g proteine (33%) ● 158g grassi (51%) ● 87g carboidrati (13%) ● 18g fibre (3%)

Colazione

510 kcal, 47g proteine, 16g carboidrati netti, 27g grassi



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



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Fiocchi di latte e ananas
186 kcal

Snack

320 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

870 kcal, 55g proteine, 48g carboidrati netti, 48g grassi



Salmone al chili e lime
8 oz- 474 kcal



Couscous
201 kcal



Coleslaw
195 kcal

Cena

835 kcal, 58g proteine, 13g carboidrati netti, 61g grassi



Salmone al formaggio e aglio
734 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Giorno 7

2825 kcal ● 194g proteine (28%) ● 176g grassi (56%) ● 93g carboidrati (13%) ● 22g fibre (3%)

Colazione

510 kcal, 47g proteine, 16g carboidrati netti, 27g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal



Fiocchi di latte e ananas

186 kcal

Snack

320 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 21g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

940 kcal, 19g proteine, 54g carboidrati netti, 66g grassi



Insalata di cavolo riccio, patata dolce e mirtilli rossi

938 kcal

Cena

835 kcal, 58g proteine, 13g carboidrati netti, 61g grassi



Salmone al formaggio e aglio

734 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3 1/2 fl oz (108mL)
- avocado
4 avocado (804g)
- lamponi
1 1/2 tazza (185g)
- mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
- succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
- lime
2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)
- ananas in scatola
1/2 tazza, pezzi (91g)
- mirtilli rossi essiccati
5 cucchiaino (17g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 1/4 g (4g)
- sale
1/2 oz (17g)
- condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
- cumino macinato
1/2 cucchiaino (3g)
- basilico fresco
4 foglie (2g)
- cannella
1/4 cucchiaino (2g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2 3/4 lbs (1232g)
- merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)
- tonno in scatola
1 lattina (172g)
- salmone
2 lbs (907g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 1/2 oz (78mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
6 cucchiaino (88g)
- uova
10 grande (500g)
- latte intero
1 tazza(e) (240mL)
- formaggio parmigiano
2/3 tazza (66g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
- formaggio di capra
3 1/3 cucchiaino (47g)

Bevande

- polvere proteica
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- acqua
14 tazza(e) (3318mL)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 1/3 tazza, intera (188g)
- anacardi tostati
3/4 tazza (103g)
- noci pecan
5 oz (146g)
- noci
1/2 tazza, senza guscio (56g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
- lievito nutrizionale
3/4 cucchiaino (3g)
- mix per insalata di cavolo
5/6 confezione (400 g) (318g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
6 oz (170g)

- olio**
4 oz (119mL)
- condimento per insalata**
2/3 tazza (158mL)

- burro di arachidi**
1/4 lbs (96g)
- salsa di soia (tamari)**
1/2 cucchiaino (8mL)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato**
1 scatola (165 g) (178g)
- farina 00**
2/3 tazza(e) (83g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1 torte (9g)

Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati**
2 tazza (288g)
- broccoli surgelati**
3 1/2 tazza (319g)
- cipolla**
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- peperone**
2 grande (337g)
- cavolo collard (cavolo da costa)**
2 lbs (907g)
- aglio**
9 spicchio(i) (26g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
5/6 mazzo (142g)
- patate dolci**
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
1 lattina (~540 g) (526g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (5g)
peperone
1/2 cucchiaino, a dadini (5g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
uova
1 grande (50g)
sale
1/2 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 cucchiaino, tritato (10g)
peperone
1 cucchiaino, a dadini (9g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
uova
2 grande (100g)
sale
1 pizzico (0g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

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



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Avocado

351 kcal ● 4g proteine ● 30g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
3 avocado (603g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
3. Servi e gusta.

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

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.

Fiocchi di latte e ananas

186 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)
ananas in scatola, scolato
4 cucchiaino, pezzi (45g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 tazza (452g)
ananas in scatola, scolato
1/2 tazza, pezzi (91g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tilapia al grill

12 oz - 510 kcal ● 68g proteine ● 26g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 12 oz porzioni

succo di limone
3/4 cucchiaino (11mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sale
3 pizzico (2g)

1. Preriscalda il grill del forno. Ungi la teglia per il grill o rivestila con alluminio.
2. Cospargi la tilapia con olio d'oliva e spruzza con succo di limone.
3. Condisci con sale e pepe.
4. Disponi i filetti in un unico strato sulla teglia preparata.
5. Griglia a pochi centimetri dalla fonte di calore per 2-3 minuti. Gira i filetti e continua a grigliare fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta, circa altri 2 minuti.

Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato
3/8 scatola (165 g) (69g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Piselli mangiatutto

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



piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Cavolo collard all'aglio

319 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 9g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)

1 lbs (454g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

sale

2 pizzico (2g)

aglio, tritato

3 spicchio(i) (9g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)

2 lbs (907g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

sale

4 pizzico (3g)

aglio, tritato

6 spicchio(i) (18g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mela e burro di arachidi

1/2 mela(e) - 155 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 mela(e) porzioni

mele

1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

1. Affettare una mela e spalmare il burro di arachidi in modo uniforme su ogni fetta.

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

Salmone al chili e lime

8 oz - 474 kcal ● 47g proteine ● 31g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salmone

1/2 lbs (227g)

peperoncino in polvere

1 cucchiaino (3g)

cumino macinato

4 pizzico (1g)

lime, affettato

1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone

1 lbs (454g)

peperoncino in polvere

2 cucchiaino (5g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

lime, affettato

2 frutto (Ø 5.1 cm) (134g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Disponi abbastanza fette di lime sulla carta da forno da creare un letto per il salmone. Metti il salmone con la pelle rivolta verso il basso sopra le fette di lime.
3. Spremi un po' di succo di lime sul salmone e strofina con chili in polvere, cumino e un po' di sale. Metti le fettine di lime rimanenti sopra.
4. Cuoci per 12-15 minuti finché il salmone non si sfalda facilmente con una forchetta. Spremi altro succo di lime sopra e servi.

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1/3 scatola (165 g) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

2/3 scatola (165 g) (110g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Coleslaw

195 kcal ● 1g proteine ● 16g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
3/8 confezione (400 g) (159g)
olio d'oliva
1 1/3 cucchiaio (18mL)
succo di limone
1 1/3 cucchiaio (18mL)
cumino macinato
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
aglio, tritato
3/8 spicchio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
5/6 confezione (400 g) (318g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (36mL)
succo di limone
2 1/2 cucchiaio (36mL)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
5/6 spicchio (2g)

1. Preparare il condimento sbattendo insieme olio, succo di limone, aglio, cumino e sale in una ciotola piccola.
2. Al momento di servire, mescolare il coleslaw con il condimento e servire.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di cavolo riccio, patata dolce e mirtilli rossi

938 kcal ● 19g proteine ● 66g grassi ● 54g carboidrati ● 12g fibre



mirtilli rossi essiccati
5 cucchiaino (17g)
formaggio di capra
1/4 tazza (47g)
noci pecan
1/4 tazza, tritato (23g)
succo di limone
1 cucchiaino (4mL)
cannella
1 cucchiaino (2g)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
foglie di cavolo riccio (kale), sminuzzato
5/6 mazzo (142g)
patate dolci, tagliato a pezzi da 0,5 pollici
5/6 patata dolce, 12,5 cm (175g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Condisci i cubetti di patata dolce con circa 1/3 dell'olio, mettendo da parte il resto, insieme alla cannella e a una spolverata di sale.
3. Arrostitisci le patate dolci in forno per circa 23 minuti e poi aggiungi le noci pecan e continua a cuocere per altri 7 minuti fino a quando le patate dolci sono morbide e le pecan sono tostate. Tira fuori dal forno e lascia intiepidire un po'.
4. Mescola il cavolo riccio, le patate dolci, le pecan e tutti gli altri ingredienti rimanenti. Servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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

Anacardi tostati

1/8 tazza(e) - 104 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

polvere proteica

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati

4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati

1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

galette di riso (qualsiasi gusto)

1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

galette di riso (qualsiasi gusto)

1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

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 3 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
3 contenitore (450g)

1. Buon
appetito.

Noci pecan

1/4 tazza - 183 kcal ● 2g proteine ● 18g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaio, metà (25g)

Per tutti i 3 pasti:

noci pecan
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene
istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Merluzzo alla cajun

12 oz - 374 kcal ● 62g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

merluzzo, crudo
3/4 lbs (340g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

Broccoli al burro

3 1/2 tazza(e) - 467 kcal ● 10g proteine ● 40g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Dà 3 1/2 tazza(e) porzioni

sale
1/4 cucchiaino (1g)
broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
burro
1/4 tazza (50g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)

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

Tempeh al burro di arachidi

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



Dà 6 oz di tempeh porzioni

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)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.\r\n\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\n\r\nIn 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.\r\n\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\n\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\n\r\nRrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Peperoni e cipolle saltati

63 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaio (4mL)
cipolla, affettato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
peperone, tagliato a strisce
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla, affettato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
peperone, tagliato a strisce
1 grande (164g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi peperone e cipolla e soffriggi finché le verdure non sono tenere, circa 15-20 minuti.
2. Condire con un po' di sale e pepe e servi.

Tilapia impanata e saltata in padella

16 oz - 801 kcal ● 95g proteine ● 33g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
tilapia cruda
16 oz (448g)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
burro, sciolto
4 cucchiaino (19g)

Per tutti i 2 pasti:

farina 00
2/3 tazza(e) (83g)
tilapia cruda
2 lbs (896g)
sale
1/2 cucchiaio (8g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
burro, sciolto
2 2/3 cucchiaio (38g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 mezzo peperone(i) porzioni

avocado

1/2 avocado (101g)

succo di lime

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 pizzico (0g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

peperone

1 grande (164g)

cipolla

1/4 piccolo (18g)

tonno in scatola, scolato

1 lattina (172g)

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.

Noci

1/2 tazza(e) - 393 kcal ● 9g proteine ● 37g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

noci

1/2 tazza, senza guscio (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Salmone al formaggio e aglio

734 kcal ● 56g proteine ● 54g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano

1/3 tazza (33g)

salmone

1/2 lbs (227g)

succo di limone

1 cucchiaio (15mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

basilico fresco, tritato

2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano

2/3 tazza (66g)

salmone

1 lbs (454g)

succo di limone

2 cucchiaio (30mL)

olio

2 cucchiaio (30mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

basilico fresco, tritato

4 foglie (2g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

4 1/2 tazza (135g)

condimento per insalata

1/4 tazza (68mL)

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