

Dieta - Menu dieta pescetariana low carb da 2900 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

2882 kcal ● 225g proteine (31%) ● 177g grassi (55%) ● 74g carboidrati (10%) ● 23g fibre (3%)

Colazione

355 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 25g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Omelette con pomodoro e basilico

152 kcal

Snack

395 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 28g grassi



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

950 kcal, 75g proteine, 36g carboidrati netti, 51g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

10 1/2 oz- 741 kcal



Zucchine saltate in padella

208 kcal

Cena

965 kcal, 59g proteine, 17g carboidrati netti, 71g grassi



Salmone al forno con pecan e pesto

9 oz- 726 kcal



Insalata mista semplice

237 kcal

Giorno 2

2836 kcal ● 253g proteine (36%) ● 149g grassi (47%) ● 97g carboidrati (14%) ● 25g fibre (4%)

Colazione

355 kcal, 17g proteine, 13g carboidrati netti, 25g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Omelette con pomodoro e basilico

152 kcal

Snack

395 kcal, 25g proteine, 7g carboidrati netti, 28g grassi



Uova bollite

3 uovo(i)- 208 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

950 kcal, 75g proteine, 36g carboidrati netti, 51g grassi



Tilapia impanata alle mandorle

10 1/2 oz- 741 kcal



Zucchine saltate in padella

208 kcal

Cena

915 kcal, 86g proteine, 39g carboidrati netti, 43g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal

Giorno 3

2912 kcal ● 219g proteine (30%) ● 169g grassi (52%) ● 107g carboidrati (15%) ● 22g fibre (3%)

Colazione

450 kcal, 35g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
8 mini muffin- 448 kcal

Snack

340 kcal, 6g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 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

990 kcal, 43g proteine, 49g carboidrati netti, 65g grassi



Panino al formaggio grigliato
2 panino(i)- 990 kcal

Cena

915 kcal, 86g proteine, 39g carboidrati netti, 43g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal

Giorno 4

2880 kcal ● 219g proteine (30%) ● 169g grassi (53%) ● 78g carboidrati (11%) ● 41g fibre (6%)

Colazione

450 kcal, 35g proteine, 3g carboidrati netti, 33g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
8 mini muffin- 448 kcal

Snack

340 kcal, 6g proteine, 14g carboidrati netti, 26g grassi



Mela e burro di arachidi
1/2 mela(e)- 155 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

915 kcal, 63g proteine, 13g carboidrati netti, 60g grassi



Insalata di tonno e avocado
545 kcal



Mandorle tostate
3/8 tazza(e)- 370 kcal

Cena

960 kcal, 66g proteine, 47g carboidrati netti, 49g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Salmone all'arancia e rosmarino
8 oz- 619 kcal

Giorno 5

2903 kcal ● 200g proteine (28%) ● 181g grassi (56%) ● 86g carboidrati (12%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

470 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



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

Snack

375 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



Formiche sul tronco
184 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

945 kcal, 41g proteine, 34g carboidrati netti, 68g grassi



Arachidi tostate
1/2 tazza(e)- 403 kcal



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal

Cena

895 kcal, 72g proteine, 9g carboidrati netti, 60g grassi



Salmon con salsa di yogurt, senape ed erbe
684 kcal



Broccoli con olio d'oliva
3 tazza(e)- 209 kcal

Giorno 6

2862 kcal ● 182g proteine (25%) ● 167g grassi (53%) ● 109g carboidrati (15%) ● 49g fibre (7%)

Colazione

470 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



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

Snack

375 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



Formiche sul tronco
184 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

945 kcal, 41g proteine, 34g carboidrati netti, 68g grassi



Arachidi tostate
1/2 tazza(e)- 403 kcal



Panino con insalata di uova
1 panino(i)- 542 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteine, 31g carboidrati netti, 46g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Fagiolini al burro e aglio
262 kcal

Giorno 7

2860 kcal ● 188g proteine (26%) ● 169g grassi (53%) ● 93g carboidrati (13%) ● 54g fibre (8%)

Colazione

470 kcal, 27g proteine, 12g carboidrati netti, 32g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



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

Snack

375 kcal, 11g proteine, 29g carboidrati netti, 21g grassi



Formiche sul tronco
184 kcal



Sedano con burro di arachidi
109 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

945 kcal, 47g proteine, 19g carboidrati netti, 69g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 345 kcal



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

Cena

850 kcal, 54g proteine, 31g carboidrati netti, 46g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Fagiolini al burro e aglio
262 kcal

Pesci e frutti di mare

- salmone
1 2/3 lbs (765g)
- tilapia cruda
1 1/3 lbs (588g)
- tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
- salmone in scatola
5 oz (142g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
2 oz (60g)
- mandorle
1/2 lbs (235g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
2 1/4 cucchiaio (36g)

Altro

- insalata mista
16 tazza (480g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
3/4 tazza (176mL)
- olio d'oliva
3 oz (99mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
- maionese
4 cucchiaio (60mL)
- olio
2 1/2 oz (73mL)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
15 tazza (3610mL)

Cereali e pasta

- farina 00
5/8 tazza(e) (73g)

Verdure e prodotti vegetali

- zucchine
2 1/2 medio (490g)
- cipollotti
1 cucchiaio, tritato (6g)
- pomodori
6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (715g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- cipolla
5/6 piccolo (57g)
- broccoli surgelati
3 tazza (273g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)
- sedano crudo
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- fagiolini freschi
1 1/3 lbs (605g)
- aglio
4 spicchio(i) (12g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
35 1/2 medio (1564g)
- formaggio cheddar
13 cucchiaio, grattugiato (92g)
- burro
1/3 tazza (66g)
- formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/4 tazza (58g)

Snack

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

Prodotti da forno

- pane
8 fetta (256g)

Frutta e succhi di frutta

- mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
- arancia
4 1/3 arancia (667g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
1/2 oz (17g)
- pepe nero**
1/3 oz (9g)
- origano secco**
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)
- aglio in polvere**
1 1/4 cucchiaino (4g)
- basilico fresco**
4 foglie (2g)
- rosmarino, essiccato**
1 3/4 cucchiaino (2g)
- paprika**
2 pizzico (1g)
- senape gialla**
4 pizzico o 1 bustina (3g)
- aneto secco**
1/2 cucchiaino (0g)
- dijon**
1/4 cucchiaino (4g)
- aceto balsamico**
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- pepe al limone**
4 pizzico (0g)

- succo di limone**
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- avocado**
1 avocado (226g)
- succo di lime**
1 1/4 cucchiaino (6mL)
- uvetta**
1 1/2 scatola mini (15 g) (21g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi**
9 1/2 cucchiaino (152g)
 - arachidi tostate**
1 1/4 tazza (183g)
 - tempeh**
1 lbs (454g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Omelette con pomodoro e basilico

152 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1/2 cucchiaino, grattugiato (4g)
cipollotti
1/2 cucchiaino, tritato (3g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
pomodori, finemente tritato
1/2 pomodoro serpente (31g)
uova, sbattute
1 grande (50g)
basilico fresco, strappato
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 cucchiaino, grattugiato (7g)
cipollotti
1 cucchiaino, tritato (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
pomodori, finemente tritato
1 pomodoro serpente (62g)
uova, sbattute
2 grande (100g)
basilico fresco, strappato
4 foglie (2g)

1. In una ciotola piccola, mescola pomodoro, formaggio, basilico, cipolla, metà dell'olio e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio rimanente in una padella piccola e versa uno strato uniforme di uova. Quando è cotta, distribuisci il composto di pomodoro su metà dell'omelette e piega l'altra metà sopra.
3. Tieni sul fuoco per altri 30 secondi circa, poi toglie e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mini muffin con uova e formaggio

8 mini muffin - 448 kcal ● 35g proteine ● 33g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)
acqua
4 cucchiaino (20mL)
formaggio cheddar
6 cucchiaino, grattugiato (42g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)
acqua
2 2/3 cucchiaino (40mL)
formaggio cheddar
3/4 tazza, grattugiato (85g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili dall'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal ● 22g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
acqua
1/4 tazza (68mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
pomodori
3/4 tazza, tritata (135g)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
acqua
13 1/2 cucchiaino (203mL)
aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
pomodori
2 1/4 tazza, tritata (405g)
uova
9 grande (450g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)

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, toglile dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tilapia impanata alle mandorle

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g proteine ● 35g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
1/2 tazza, a lamelle (47g)
tilapia cruda
2/3 lbs (294g)
farina 00
1/4 tazza(e) (36g)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
14 cucchiaio, a lamelle (95g)
tilapia cruda
1 1/3 lbs (588g)
farina 00
5/8 tazza(e) (73g)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 3/4 cucchiaio (26mL)

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.

Zucchine saltate in padella

208 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
1 1/4 medio (245g)
pepe nero
2 cucchiaino, macinato (4g)
origano secco
5 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
5 pizzico (4g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
2 1/2 medio (490g)
pepe nero
1 1/4 cucchiaino, macinato (9g)
origano secco
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1 1/4 cucchiaino (4g)
sale
1 1/4 cucchiaino (8g)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (38mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Panino al formaggio grigliato

2 panino(i) - 990 kcal ● 43g proteine ● 65g grassi ● 49g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

pane
4 fetta (128g)
burro
2 cucchiaino (28g)
formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
 2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
 3. Metti il pane nella padella con il lato imburrito verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
 4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrito verso l'alto) sopra il formaggio.
 5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di tonno e avocado

545 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 7g carboidrati ● 10g fibre



avocado
5/8 avocado (126g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (6mL)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
insalata mista
1 1/4 tazza (38g)
tonno in scatola
1 1/4 lattina (215g)
pomodori
5 cucchiaino, tritata (56g)
cipolla, tritato finemente
1/3 piccolo (22g)

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.

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 370 kcal ● 13g proteine ● 30g grassi ● 5g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

mandorle
6 2/3 cucchiaino, intera (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 403 kcal ● 15g proteine ● 32g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
1/2 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
14 cucchiaino (128g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino con insalata di uova

1 panino(i) - 542 kcal ● 25g proteine ● 36g grassi ● 26g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 medio (132g)
maionese
2 cucchiaio (30mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
pane
2 fetta (64g)
paprika
1 pizzico (1g)
senape gialla
2 pizzico o 1 bustina (1g)
cipolla, tritato
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 medio (264g)
maionese
4 cucchiaio (60mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pane
4 fetta (128g)
paprika
2 pizzico (1g)
senape gialla
4 pizzico o 1 bustina (3g)
cipolla, tritato
1/2 piccolo (35g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 345 kcal ● 13g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
6 cucchiaio (55g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata con polpetta di salmone

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



Dà 2 polpetta (~3oz ciascuna) porzioni

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

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

3 uovo(i) - 208 kcal ● 19g proteine ● 14g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
6 grande (300g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri 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.

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Mela e burro di arachidi

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



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)
burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)

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

Noci pecan

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



Per singolo pasto:

noci pecan
4 cucchiaino, metà (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Formiche sul tronco

184 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

uvetta

1/2 scatola mini (15 g) (7g)

burro di arachidi

1 1/2 cucchiaino (24g)

sedano crudo, rifilato

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 3 pasti:

uvetta

1 1/2 scatola mini (15 g) (21g)

burro di arachidi

1/4 tazza (72g)

sedano crudo, rifilato

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

1. Taglia i gambi di sedano a metà. Spalma con burro di arachidi. Cospargi con uvetta.
-

Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

3 gambo medio (19–20 cm) (120g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

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

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia

1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia

3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Salmone al forno con pecan e pesto

9 oz - 726 kcal ● 54g proteine ● 55g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 9 oz porzioni

salmone

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

noci pecan

1 1/2 cucchiaio, tritato (10g)

salsa pesto

2 1/4 cucchiaio (36g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone. Poi ricopri il filetto con le noci pecan tritate.
3. Posiziona il salmone 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)).

Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana

3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana

6 salsiccia (600g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
pomodori
3/4 tazza di pomodorini (112g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Salmone con salsa di yogurt, senape ed erbe

684 kcal ● 64g proteine ● 46g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



salmone
10 oz (284g)
yogurt greco scremato, naturale
1/4 tazza (58g)
succo di limone
2 1/2 cucchiaino (13mL)
aneto secco
1/2 cucchiaino (0g)
dijon
1 cucchiaino (4g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Ungere il salmone con olio e condire con sale e pepe. **Cuoci** il salmone oppure in padella oppure al forno: **IN PADELLA:** Scalda una padella a fuoco medio. Metti il salmone nella padella, con la pelle verso il basso se presente. Cuoci circa 3-4 minuti per lato, o finché il salmone è dorato e cotto. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti i filetti di salmone conditi su una teglia foderata con carta forno. Cuoci in forno per 12-15 minuti, o finché il salmone si sfalda facilmente con una forchetta. **Nel frattempo** prepara la salsa allo yogurt. In una ciotolina mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aneto, la senape di Digione e un po' di sale e pepe. **Servi** il salmone con la salsa di yogurt.

Broccoli con olio d'oliva

3 tazza(e) - 209 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
3 tazza (273g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 cucchiaio (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
 2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.
-

Fagiolini al burro e aglio

262 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

burro
4 cucchiaino (19g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe al limone
2 pizzico (0g)
fagiolini freschi, rifilato e spezzato a metà
2/3 lbs (302g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 2/3 cucchiaio (38g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe al limone
4 pizzico (0g)
fagiolini freschi, rifilato e spezzato a metà
1 1/3 lbs (605g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)

1. Metti i fagiolini in una padella grande e coprili con acqua; porta a ebollizione.
 2. Riduci il fuoco a medio-basso e fai sobbollire finché i fagiolini non iniziano ad ammorbidirsi, circa 5 minuti. Scola l'acqua.
 3. Aggiungi il burro ai fagiolini; cuoci e mescola finché il burro non si scioglie, 2-3 minuti.
 4. Cuoci e mescola l'aglio con i fagiolini finché l'aglio non è tenero e fragrante, 3-4 minuti. Condisci con pepe al limone e sale.
 5. 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.
-