

Dieta - Menu della dieta pescetariana low-carb da 3000 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

3034 kcal ● 230g proteine (30%) ● 179g grassi (53%) ● 91g carboidrati (12%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

475 kcal, 26g proteine, 11g carboidrati netti, 34g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

365 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

980 kcal, 49g proteine, 34g carboidrati netti, 65g grassi



Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i)- 562 kcal



Semi di girasole

421 kcal

Cena

995 kcal, 84g proteine, 38g carboidrati netti, 52g grassi



Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal



Tilapia impanata alle mandorle

12 oz- 847 kcal

Giorno 2

2949 kcal ● 223g proteine (30%) ● 168g grassi (51%) ● 94g carboidrati (13%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

475 kcal, 26g proteine, 11g carboidrati netti, 34g grassi



Latte

3/4 tazza(e)- 112 kcal



Uovo nella melanzana

361 kcal

Snack

365 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

970 kcal, 62g proteine, 27g carboidrati netti, 60g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Funghi saltati

16 oz di funghi- 381 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 48g carboidrati netti, 46g grassi



Salmone e verdure in un'unica pentola

8 oz salmone- 748 kcal



Lenticchie

174 kcal

Giorno 3

3031 kcal ● 304g proteine (40%) ● 155g grassi (46%) ● 76g carboidrati (10%) ● 29g fibre (4%)

Colazione

585 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 43g grassi



Uova strapazzate semplici

4 uovo(i)- 318 kcal



Insalata di uova e avocado

266 kcal

Snack

365 kcal, 23g proteine, 6g carboidrati netti, 27g grassi



Noci miste

1/8 tazza(e)- 109 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

940 kcal, 129g proteine, 15g carboidrati netti, 38g grassi



Fagiolini con olio d'oliva

217 kcal



Tilapia cajun

22 oz- 725 kcal

Cena

920 kcal, 64g proteine, 48g carboidrati netti, 46g grassi



Salmone e verdure in un'unica pentola

8 oz salmone- 748 kcal



Lenticchie

174 kcal

Giorno 4

3001 kcal ● 303g proteine (40%) ● 135g grassi (40%) ● 111g carboidrati (15%) ● 33g fibre (4%)

Colazione

585 kcal, 40g proteine, 5g carboidrati netti, 43g grassi



Uova strapazzate semplici
4 uovo(i)- 318 kcal



Insalata di uova e avocado
266 kcal

Snack

370 kcal, 18g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Salsa di mele
57 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

940 kcal, 129g proteine, 15g carboidrati netti, 38g grassi



Fagiolini con olio d'oliva
217 kcal



Tilapia cajun
22 oz- 725 kcal

Cena

890 kcal, 68g proteine, 70g carboidrati netti, 31g grassi



Fagiolini
63 kcal



Gamberi base
10 oz- 342 kcal



Patatine fritte al forno
483 kcal

Giorno 5

2966 kcal ● 210g proteine (28%) ● 171g grassi (52%) ● 106g carboidrati (14%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
373 kcal



Muffin inglese con burro
1/2 muffin inglese- 106 kcal

Snack

370 kcal, 18g proteine, 20g carboidrati netti, 22g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Salsa di mele
57 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

920 kcal, 64g proteine, 19g carboidrati netti, 55g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

980 kcal, 51g proteine, 46g carboidrati netti, 63g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Pane pita
2 pane pita- 156 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
484 kcal

Giorno 6

2943 kcal ● 201g proteine (27%) ● 175g grassi (54%) ● 99g carboidrati (13%) ● 40g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
373 kcal



Muffin inglese con burro
1/2 muffin inglese- 106 kcal

Snack

345 kcal, 10g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Bocconcini di pesca e caprino
1 pesca- 162 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

920 kcal, 64g proteine, 19g carboidrati netti, 55g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Cena

980 kcal, 51g proteine, 46g carboidrati netti, 63g grassi



Tofu base
8 oz- 342 kcal



Pane pita
2 pane pita- 156 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
484 kcal

Giorno 7

2950 kcal ● 212g proteine (29%) ● 178g grassi (54%) ● 73g carboidrati (10%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

480 kcal, 28g proteine, 20g carboidrati netti, 30g grassi



Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro
373 kcal



Muffin inglese con burro
1/2 muffin inglese- 106 kcal

Snack

345 kcal, 10g proteine, 13g carboidrati netti, 27g grassi



Bocconcini di pesca e caprino
1 pesca- 162 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

955 kcal, 58g proteine, 24g carboidrati netti, 64g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
352 kcal



Salmone miele e dijon
9 oz- 603 kcal

Cena

950 kcal, 68g proteine, 15g carboidrati netti, 56g grassi



Salmone al chili e lime
8 oz- 474 kcal



Cavolo collard all'aglio
478 kcal

Grassi e oli

- olio
1/2 lbs (249mL)
- olio d'oliva
3 oz (88mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
10 medio intero (≈6,4 cm dia.) (1212g)
- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- melanzana
6 fetta/e 2,5 cm (360g)
- pomodori schiacciati in scatola
2 tazza (484g)
- peperone
4 1/2 grande (730g)
- cipolla
2 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (245g)
- funghi
1 lbs (454g)
- Fagiolini verdi surgelati
5 1/3 tazza (645g)
- patate
1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (461g)
- spinaci freschi
9 tazza(e) (270g)
- aglio
7 1/3 spicchio(i) (22g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)
- semi di girasole
2 1/3 oz (66g)
- noci miste
6 cucchiaino (50g)
- noci pecan
1 tazza, metà (99g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
3 1/2 lbs (1568g)
- salmone
2 lbs (935g)
- gamberi crudi
10 oz (284g)

Bevande

- polvere proteica
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- acqua
16 1/2 tazza(e) (3911mL)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
4 1/2 avocado (888g)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- succo di lime
2 fl oz (67mL)
- pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (285g)
- lime
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)

Prodotti da forno

- pane
2 fetta (64g)
- pane pita
4 pita, piccola (Ø 10 cm) (112g)
- muffin inglesi
1 1/2 muffin (86g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
36 grande (1800g)
- formaggio di capra
5 oz (141g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (227g)
- formaggio parmigiano
1/2 tazza (45g)
- burro
3 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (15g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)
- tofu compatto
1 lbs (454g)

Altro

tonno in scatola
3 lattina (516g)

insalata mista
1 1/3 tazza (40g)

Cereali e pasta

farina 00
1/3 tazza(e) (42g)

Dolci

miele
3/4 cucchiaino (16g)

Spezie ed erbe aromatiche

sale
1/2 oz (12g)

aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)

aneto secco
3 1/2 cucchiaino (4g)

cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)

pepe nero
2 1/2 g (3g)

condimento Cajun
2 cucchiaino (12g)

basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (11g)

peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)

dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uovo nella melanzana

361 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
3 fetta/e 2,5 cm (180g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
uova
3 grande (150g)

Per tutti i 2 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 3 e giorno 4

Uova strapazzate semplici

4 uovo(i) - 318 kcal ● 25g proteine ● 24g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
8 grande (400g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Insalata di uova e avocado

266 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
avocado
1/3 avocado (67g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
uova, sodo e raffreddato
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
avocado
2/3 avocado (134g)
insalata mista
1 1/3 tazza (40g)
uova, sodo e raffreddato
4 grande (200g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con spinaci, parmigiano e pomodoro

373 kcal ● 26g proteine ● 26g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova
3 grande (150g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
formaggio parmigiano
3 cucchiaino (15g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
aglio, tritato
1/4 cucchiaino (2g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
9 grande (450g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
spinaci freschi
9 tazza(e) (270g)
formaggio parmigiano
1/2 tazza (45g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (168g)
aglio, tritato
3/4 cucchiaino (6g)

1. Sbatti le uova in una ciotola piccola con un po' di sale e pepe. Metti da parte.
2. Scalda una padella di media grandezza a fuoco medio e aggiungi l'olio d'oliva e l'aglio; soffriggi finché non è fragrante, meno di un minuto.
3. Aggiungi gli spinaci e cuoci, mescolando, finché non appassiscono, circa un minuto.
4. Aggiungi le uova e cuoci mescolando di tanto in tanto per un altro minuto o due.
5. Aggiungi il parmigiano e i pomodori e mescola.
6. Servi.

Muffin inglese con burro

1/2 muffin inglese - 106 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

muffin inglesi
1/2 muffin (29g)
burro
1 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto)
(5g)

Per tutti i 3 pasti:

muffin inglesi
1 1/2 muffin (86g)
burro
3 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto)
(15g)

1. Tagliare il muffin inglese a metà.
2. Facoltativo: tostare nel tostapane per un paio di minuti.
3. Spalmare il burro su ogni lato.
4. Servire.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

aglio in polvere

4 pizzico (2g)

avocado

1/2 avocado (101g)

pane

2 fetta (64g)

pomodori, tagliato a metà

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

uova, sode e raffreddate

3 grande (150g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Semi di girasole

421 kcal ● 20g proteine ● 33g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



semi di girasole

2 1/3 oz (66g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo 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.

Funghi saltati

16 oz di funghi - 381 kcal ● 14g proteine ● 30g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 16 oz di funghi porzioni

olio

2 cucchiaio (30mL)

funghi, a fette

1 lbs (454g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i funghi nella padella e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti. Condisci con sale e pepe e con le spezie o le erbe che hai a disposizione. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Fagiolini con olio d'oliva

217 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

2 tazza (242g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

3 pizzico (0g)

sale

3 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

4 tazza (484g)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

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

Tilapia cajun

22 oz - 725 kcal ● 124g proteine ● 24g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun

1 cucchiaio (6g)

olio

1 cucchiaio (14mL)

tilapia cruda

22 oz (616g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun

2 cucchiaio (12g)

olio

2 cucchiaio (28mL)

tilapia cruda

2 3/4 lbs (1232g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado

3/4 avocado (151g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

peperone

1 1/2 grande (246g)

cipolla

3/8 piccolo (26g)

tonno in scatola, scolato

1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 1/2 avocado (302g)

succo di lime

1 cucchiaio (15mL)

sale

3 pizzico (1g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

peperone

3 grande (492g)

cipolla

3/4 piccolo (53g)

tonno in scatola, scolato

3 lattina (516g)

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.

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

352 kcal ● 5g proteine ● 27g grassi ● 10g carboidrati ● 12g fibre



cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)

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.

Salmone miele e dijon

9 oz - 603 kcal ● 53g proteine ● 37g grassi ● 14g carboidrati ● 1g fibre



Dà 9 oz porzioni

salmone

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

dijon

1 1/2 cucchiaino (23g)

miele

3/4 cucchiaino (16g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

aglio, tritato

3/4 spicchio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 350 °F (180 °C)
2. Prendere metà della senape e spalmarla sulla parte superiore del salmone.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto e rosolare la parte superiore del salmone per circa 1 o 2 minuti.
4. Nel frattempo, unire in una piccola ciotola la senape rimanente, il miele e l'aglio.
5. Trasferire il salmone su una teglia unta, con la pelle verso il basso, e spennellare la miscela al miele su tutta la parte superiore.
6. Cuocere in forno per circa 15-20 minuti fino a cottura.
7. Servire.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci miste

2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 3 pasti:

noci miste

6 cucchiaino (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 3 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.

Bocconcini di cetriolo con formaggio di capra

118 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

aneto secco
4 pizzico (1g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
cetriolo, affettato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 3 pasti:

aneto secco
1/2 cucchiaino (2g)
formaggio di capra
3 oz (85g)
cetriolo, affettato
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

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

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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.

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.

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele
1 contenitore da asporto (~115 g)
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di pesca e caprino

1 pesca - 162 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (143g)
formaggio di capra
2 cucchiaino (28g)
sale
1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (285g)
formaggio di capra
4 cucchiaino (56g)
sale
2 pizzico (1g)

1. Taglia la pesca dall'alto verso il basso per ottenere strisce sottili.
2. Metti il formaggio di capra e un pizzico di sale (preferibilmente sale marino ma va bene qualsiasi tipo) tra 2 strisce di pesca per creare un sandwich. Servi.

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Tilapia impanata alle mandorle

12 oz - 847 kcal ● 82g proteine ● 40g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 12 oz porzioni

mandorle
1/2 tazza, a lamelle (54g)
tilapia cruda
3/4 lbs (336g)
farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
sale
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salmone e verdure in un'unica pentola

8 oz salmone - 748 kcal ● 53g proteine ● 46g grassi ● 23g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1/2 lbs (227g)
pomodori schiacciati in scatola
1 tazza (242g)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
peperone, tagliato a strisce
1 medio (119g)
cipolla, affettato
1 piccolo (70g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
1 lbs (454g)
pomodori schiacciati in scatola
2 tazza (484g)
aneto secco
2 cucchiaino (2g)
olio
2 cucchiaio (30mL)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
peperone, tagliato a strisce
2 medio (238g)
cipolla, affettato
2 piccolo (140g)

1. Scalda l'olio insieme a peperone e cipolla in una padella a fuoco medio. Friggi per circa 6-8 minuti fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi acqua, cumino e sale/pepe a piacere. Fai sobbollire per 5 minuti.
3. Adagia il salmone sopra le verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere per altri 8-10 minuti, oppure finché il salmone è cotto.
4. Guarnisci con aneto e servi.

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Fagiolini

63 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Gamberi base

10 oz - 342 kcal ● 57g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 oz porzioni

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino
10 oz (284g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungi i gamberi e cuoci per 2-3 minuti per lato finché diventano rosa e opachi. Condisci con sale, pepe o il mix di spezie desiderato.

Patatine fritte al forno

483 kcal ● 8g proteine ● 18g grassi ● 62g carboidrati ● 11g fibre



patate
1 1/4 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (461g)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C) e fodera una teglia con carta stagnola.
 2. Taglia la patata a bastoncini sottili e disponili sulla teglia. Irrora con un po' d'olio e condisci generosamente con sale e pepe. Mescola le patate per ricoprirle uniformemente.
 3. Arrostitisci le patate per circa 15 minuti, girale con una spatola e continua la cottura per altri 10-15 minuti fino a quando sono morbide e dorate. Servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
4 cucchiaino (20mL)
tofu compatto
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)
tofu compatto
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu 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.

Pane pita

2 pane pita - 156 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane pita
2 pita, piccola (Ø 10 cm) (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita
4 pita, piccola (Ø 10 cm) (112g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

484 kcal ● 28g proteine ● 34g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
basilico fresco
2 cucchiaino, tritato (5g)
mozzarella fresca, a fette
4 oz (113g)
pomodori, a fette
1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (11g)
mozzarella fresca, a fette
1/2 lbs (227g)
pomodori, a fette
3 grande intero (≈7,6 cm dia.) (546g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salmone al chili e lime

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



Dà 8 oz porzioni

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)

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.

Cavolo collard all'aglio

478 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 14g carboidrati ● 28g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)
1 1/2 lbs (680g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
sale
3 pizzico (2g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)

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.

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.
-