

Dieta - Menù della dieta pescetariana low-carb da 3100 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 3137 kcal ● 265g proteine (34%) ● 163g grassi (47%) ● 107g carboidrati (14%) ● 45g fibre (6%)

Colazione

485 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i)- 165 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal



Semi di zucca

183 kcal

Snack

340 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal



Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano- 13 kcal



Pistacchi

188 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1010 kcal, 51g proteine, 69g carboidrati netti, 54g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato

1 panino(i)- 387 kcal



Latte

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Formaggio e cracker

8 cracker(i)- 364 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteine, 20g carboidrati netti, 58g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i)- 911 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Giorno 2

3034 kcal ● 262g proteine (35%) ● 172g grassi (51%) ● 90g carboidrati (12%) ● 19g fibre (3%)

Colazione

485 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

340 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

965 kcal, 51g proteine, 47g carboidrati netti, 61g grassi



Panino con insalata di tonno
1 panino(i)- 495 kcal



Anacardi tostati
1/2 tazza(e)- 469 kcal

Cena

970 kcal, 81g proteine, 25g carboidrati netti, 60g grassi



Salmone miele e dijon
13 1/2 oz- 904 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 3

3119 kcal ● 257g proteine (33%) ● 186g grassi (54%) ● 77g carboidrati (10%) ● 29g fibre (4%)

Colazione

485 kcal, 50g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



Mozzarella a bastoncino
2 bastoncino(i)- 165 kcal



Frullato proteico doppio cioccolato
137 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Snack

340 kcal, 20g proteine, 7g carboidrati netti, 24g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Bastoncini di sedano
2 gambo di sedano- 13 kcal



Pistacchi
188 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1050 kcal, 45g proteine, 34g carboidrati netti, 74g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
265 kcal



Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati
786 kcal

Cena

970 kcal, 81g proteine, 25g carboidrati netti, 60g grassi



Salmone miele e dijon
13 1/2 oz- 904 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Giorno 4

3115 kcal ● 226g proteine (29%) ● 171g grassi (49%) ● 115g carboidrati (15%) ● 53g fibre (7%)

Colazione

425 kcal, 22g proteine, 22g carboidrati netti, 27g grassi



Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal



Mini quiche facili
3 quiche (quiche)- 288 kcal

Snack

370 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 28g grassi



Sedano e salsa ranch
222 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1025 kcal, 66g proteine, 39g carboidrati netti, 60g grassi



Arachidi tostate
1/3 tazza(e)- 307 kcal



Insalata di seitan
718 kcal

Cena

1020 kcal, 68g proteine, 35g carboidrati netti, 55g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
785 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 5

3099 kcal ● 208g proteine (27%) ● 185g grassi (54%) ● 104g carboidrati (13%) ● 46g fibre (6%)

Colazione

425 kcal, 22g proteine, 22g carboidrati netti, 27g grassi



Anacardi tostati
1/6 tazza(e)- 139 kcal



Mini quiche facili
3 quiche (quiche)- 288 kcal

Snack

370 kcal, 10g proteine, 17g carboidrati netti, 28g grassi



Sedano e salsa ranch
222 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1010 kcal, 48g proteine, 28g carboidrati netti, 74g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Tofu alla Buffalo
886 kcal

Cena

1020 kcal, 68g proteine, 35g carboidrati netti, 55g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
785 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal

Giorno 6

3063 kcal ● 231g proteine (30%) ● 169g grassi (50%) ● 104g carboidrati (14%) ● 50g fibre (7%)

Colazione

555 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 39g grassi



Palline proteiche alle mandorle
3 palline- 405 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

245 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Arachidi tostate
1/8 tazza(e)- 115 kcal



Frullato proteico verde
130 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1010 kcal, 48g proteine, 28g carboidrati netti, 74g grassi



Piselli mangiatutto
123 kcal



Tofu alla Buffalo
886 kcal

Cena

985 kcal, 78g proteine, 40g carboidrati netti, 45g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Crack slaw con tempeh
843 kcal

Giorno 7

3060 kcal ● 238g proteine (31%) ● 157g grassi (46%) ● 108g carboidrati (14%) ● 65g fibre (8%)

Colazione

555 kcal, 27g proteine, 17g carboidrati netti, 39g grassi



Palline proteiche alle mandorle

3 palline- 405 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

245 kcal, 18g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Frullato proteico verde

130 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1005 kcal, 56g proteine, 32g carboidrati netti, 62g grassi



Tempeh base

8 oz- 590 kcal



Zucchine saltate in padella

416 kcal

Cena

985 kcal, 78g proteine, 40g carboidrati netti, 45g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Crack slaw con tempeh

843 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 avocado (620g)
- succo di lime
1 1/2 fl oz (47mL)
- banana
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
- arancia
1 arancia (154g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 oz (12g)
- pepe nero
10 1/2 g (10g)
- aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
- dijon
1/4 tazza (68g)
- senape in polvere
4 pizzico (1g)
- origano secco
1 1/4 cucchiaino, macinato (2g)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
2 grande (328g)
- cipolla
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (488g)
- sedano crudo
1 1/3 mazzo (609g)
- aglio
8 1/4 spicchio (25g)
- broccoli
1 tazza, tritata (91g)
- zenzero fresco
2 cucchiaino (4g)
- spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)
- piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)
- zucchine
2 1/2 medio (490g)

Pesci e frutti di mare

Prodotti da forno

- pane
6 3/4 oz (192g)
- cracker
8 cracker (28g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
5/6 fl oz (25mL)
- salsa Frank's Red Hot
1 1/2 tazza (348mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
6 1/4 tazza(e) (1500mL)
- formaggio
2 oz (57g)
- uova
8 grande (400g)
- formaggio a bastoncino
6 stecca (168g)
- yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaino (105g)
- formaggio svizzero
1/2 tazza, grattugiata (54g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
3/4 tazza (92g)
- semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)
- anacardi tostati
1 tazza (123g)
- semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
- burro di mandorle
6 cucchiaino (94g)
- semi di girasole
4 cucchiaino (48g)

Dolci

- cacao in polvere
1 cucchiaino (5g)
- miele
2 1/4 cucchiaino (47g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tonno in scatola
3 lattina (486g)
- salmone
4 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (765g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
2 oz (69mL)
- condimento per insalata
10 1/4 cucchiaino (154mL)
- maionese
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- olio
6 oz (187mL)
- condimento ranch
1 tazza (240mL)

Bevande

- polvere proteica
1 1/4 lbs (560g)
- acqua
20 3/4 tazza(e) (4918mL)
- polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Altro

- Affettati vegetali
5 fette (52g)
- insalata mista
8 3/4 tazza (262g)
- polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
- cavolfiore "riso" surgelato
1 1/2 tazza, pronta (255g)
- tzatziki
5/8 tazza(e) (140g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- farina di mandorle
3 cucchiaino (21g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- mix per insalata di cavolo
8 tazza (720g)

- salsa di soia (tamari)
4 cucchiaino (60mL)
- tofu compatto
2 2/3 lbs (1276g)
- tempeh
2 3/4 lbs (1247g)
- arachidi tostate
9 1/4 cucchiaino (85g)

Cereali e pasta

- seitan
6 oz (170g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

2 bastoncino(i) - 165 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico doppio cioccolato

137 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
cacao in polvere
1 cucchiaino (2g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
cacao in polvere
1 cucchiaio (5g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
polvere proteica al cioccolato
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere altra acqua a seconda della consistenza desiderata.
3. Servire subito.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
3/4 tazza (89g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 139 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 2/3 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/3 tazza (46g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mini quiche facili

3 quiche (quiche) - 288 kcal ● 19g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
senape in polvere
2 pizzico (1g)
formaggio svizzero
4 cucchiaino, grattugiata (27g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
uova
1 grande (50g)
cipolla, tritato finemente
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
senape in polvere
4 pizzico (1g)
formaggio svizzero
1/2 tazza, grattugiata (54g)
latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)
uova
2 grande (100g)
cipolla, tritato finemente
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C). Ungi leggermente gli stampini per muffin (uno per ogni porzione).
2. Ritaglia o taglia il pane a dischi. Metti i dischi sul fondo degli stampini per muffin. Puoi usare avanzi di pane e pressarli insieme alla base dello stampino per sfruttare al massimo ogni fetta. Distribuisci la cipolla e il formaggio grattugiato tra gli stampini.
3. In una ciotola media, unisci il latte, le uova, la senape e un po' di sale e pepe. Dividi il composto tra gli stampini. Le quiche gonfieranno, quindi lascia un po' di spazio in cima.
4. Cuoci per 20 minuti, o finché uno stecchino inserito al centro di una quiche non esce pulito.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Palline proteiche alle mandorle

3 palline - 405 kcal ● 19g proteine ● 31g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
3 cucchiaino (47g)
farina di mandorle
1 1/2 cucchiaino (11g)
polvere proteica
1 1/2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
6 cucchiaino (94g)
farina di mandorle
3 cucchiaino (21g)
polvere proteica
3 cucchiaino (17g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino vegano con avocado schiacciato

1 panino(i) - 387 kcal ● 23g proteine ● 16g grassi ● 29g carboidrati ● 10g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

Affettati vegetali

5 fette (52g)

pane

2 fetta(e) (64g)

salsa piccante

1 cucchiaino (5mL)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/3 avocado (67g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Formaggio e cracker

8 cracker(i) - 364 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Dà 8 cracker(i) porzioni

formaggio

2 oz (57g)

cracker

8 cracker (28g)

1. Affetta il formaggio e disponilo sopra i cracker. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino con insalata di tonno

1 panino(i) - 495 kcal ● 39g proteine ● 25g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane

2 fetta (64g)

maionese

1 1/2 cucchiaino (23mL)

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

tonno in scatola

5 oz (142g)

sedano crudo, tritato

1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

Anacardi tostati

1/2 tazza(e) - 469 kcal ● 12g proteine ● 36g grassi ● 23g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

anacardi tostati

1/2 tazza (77g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



insalata mista

5 1/4 tazza (158g)

pomodori

14 cucchiaino di pomodorini (130g)

condimento per insalata

1/3 tazza (79mL)

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

Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

786 kcal ● 40g proteine ● 58g grassi ● 16g carboidrati ● 10g fibre



broccoli

1 tazza, tritata (91g)

cavolfiore "riso" surgelato

1 1/2 tazza, pronta (255g)

salsa di soia (tamari)

4 cucchiaino (60mL)

olio

3 cucchiaino (45mL)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

zenzero fresco, tritato finemente

2 cucchiaino (4g)

tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

10 oz (284g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone. In una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati. Nel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola. Quando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita. In una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte. Aggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito. Aggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Arachidi tostate

1/3 tazza(e) - 307 kcal ● 12g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1/3 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Insalata di seitan

718 kcal ● 54g proteine ● 35g grassi ● 33g carboidrati ● 13g fibre



olio
2 cucchiaino (10mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)
spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
seitan, sbriciolato o affettato
6 oz (170g)
pomodori, tagliato a metà
12 pomodorini (204g)
avocado, tritato
1/2 avocado (101g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Piselli mangiatutto

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



Per singolo pasto:

piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

Per tutti i 2 pasti:

piselli sugar snap surgelati
4 tazza (576g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tofu alla Buffalo

886 kcal ● 40g proteine ● 73g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
6 1/2 cucchiaio (99mL)
condimento ranch
5 cucchiaio (75mL)
olio
1 1/4 cucchiaio (19mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
13 cucchiaio (198mL)
condimento ranch
10 cucchiaio (150mL)
olio
2 1/2 cucchiaio (38mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
35 oz (992g)

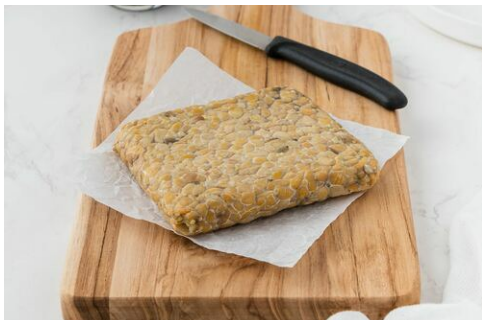
1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e friggi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Pranzo 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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, 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.

Zucchine saltate in padella

416 kcal ● 8g proteine ● 32g grassi ● 16g carboidrati ● 9g fibre



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 cucchiaino (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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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.

Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

sedano crudo

2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

sedano crudo

6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

Pistacchi

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



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati

4 cucchiaino (31g)

Per tutti i 3 pasti:

pistacchi sgusciati

3/4 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Sedano e salsa ranch

222 kcal ● 2g proteine ● 20g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

condimento ranch

3 cucchiaino (45mL)

sedano crudo, tagliato a strisce

4 1/2 gambo medio (19–20 cm) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento ranch

6 cucchiaino (90mL)

sedano crudo, tagliato a strisce

9 gambo medio (19–20 cm) (360g)

1. Taglia il sedano a listarelle. Servi con la salsa ranch per intingere.

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico verde

130 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/8 tazza(e) (30mL)
spinaci freschi
1/2 tazza(e) (15g)
polvere proteica, vaniglia
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
banana, congelato
1/4 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (30g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1/2 arancia (77g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di
lunghezza) (59g)
**arancia, pelato, affettato e privato
dei semi**
1 arancia (154g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Dà 4 mezzo peperone(i) porzioni

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

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

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaino, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salmone miele e dijon

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g proteine ● 55g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salmone
2 1/4 filetto/i (170 g ciasc.) (383g)
dijon
2 1/4 cucchiaino (34g)
miele
1 cucchiaino (24g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
aglio, tritato
1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
4 1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (765g)
dijon
1/4 tazza (68g)
miele
2 1/4 cucchiaino (47g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato
2 1/4 spicchio (7g)

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.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tempeh buffalo con tzatziki

785 kcal ● 65g proteine ● 37g grassi ● 29g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
5 cucchiaino (75mL)
tzatziki
1/3 tazza(e) (70g)
olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)
tempeh, tritato grossolanamente
10 oz (284g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
10 cucchiaino (150mL)
tzatziki
5/8 tazza(e) (140g)
olio
2 1/2 cucchiaino (38mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1 1/4 lbs (567g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

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

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 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g proteine ● 42g grassi ● 32g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

4 tazza (360g)

salsa piccante

2 cucchiaino (10mL)

semi di girasole

2 cucchiaio (24g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1/2 lbs (227g)

aglio, tritato finemente

2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

8 tazza (720g)

salsa piccante

4 cucchiaino (20mL)

semi di girasole

4 cucchiaio (48g)

olio

2 2/3 cucchiaio (40mL)

tempeh, tagliato a cubetti

1 lbs (454g)

aglio, tritato finemente

4 spicchio (12g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-