

Dieta - Menu della dieta pescetariana low carb da 3200 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 3202 kcal ● 277g proteine (35%) ● 174g grassi (49%) ● 93g carboidrati (12%) ● 39g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 20g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Snack

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

975 kcal, 81g proteine, 29g carboidrati netti, 53g grassi



Insalata di tonno e avocado
727 kcal



Latte
1 2/3 tazza(e)- 248 kcal

Cena

1100 kcal, 72g proteine, 33g carboidrati netti, 68g grassi



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



Anacardi tostati
1/2 tazza(e)- 417 kcal

Giorno 2

3160 kcal ● 202g proteine (26%) ● 190g grassi (54%) ● 110g carboidrati (14%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

455 kcal, 20g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Snack

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

990 kcal, 54g proteine, 49g carboidrati netti, 54g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Pomodori al forno
3 1/2 pomodoro(i)- 208 kcal



Patatine fritte al forno
193 kcal

Cena

1045 kcal, 23g proteine, 30g carboidrati netti, 84g grassi



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



Bistecche di cavolo al forno con condimento
641 kcal

Giorno 3

3142 kcal ● 277g proteine (35%) ● 158g grassi (45%) ● 111g carboidrati (14%) ● 42g fibre (5%)

Colazione

455 kcal, 20g proteine, 15g carboidrati netti, 33g grassi



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Snack

395 kcal, 45g proteine, 13g carboidrati netti, 18g grassi



Frullato proteico (latte)
258 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

985 kcal, 72g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal



Panino con insalata di tonno
1 1/2 panino(i)- 743 kcal

Cena

1030 kcal, 80g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
942 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Giorno 4

3169 kcal ● 244g proteine (31%) ● 166g grassi (47%) ● 116g carboidrati (15%) ● 59g fibre (7%)

Colazione

510 kcal, 22g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Parfait di yogurt e chia
167 kcal

Snack

370 kcal, 10g proteine, 25g carboidrati netti, 20g grassi



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



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Mix energetico (trail mix)
1/6 tazza(e)- 167 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

985 kcal, 72g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
242 kcal



Panino con insalata di tonno
1 1/2 panino(i)- 743 kcal

Cena

1030 kcal, 80g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
942 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Giorno 5

3191 kcal ● 277g proteine (35%) ● 161g grassi (46%) ● 104g carboidrati (13%) ● 55g fibre (7%)

Colazione

510 kcal, 22g proteine, 8g carboidrati netti, 39g grassi



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal



Parfait di yogurt e chia
167 kcal

Snack

370 kcal, 10g proteine, 25g carboidrati netti, 20g grassi



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



Lampone
1 1/4 tazza(s)- 90 kcal



Mix energetico (trail mix)
1/6 tazza(e)- 167 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

985 kcal, 144g proteine, 29g carboidrati netti, 28g grassi



Tilapia cajun
24 oz- 791 kcal



Verdure miste
2 tazza(e)- 194 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteine, 39g carboidrati netti, 74g grassi



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Insalata di tofu con salsa verde
705 kcal

Giorno 6

3135 kcal ● 269g proteine (34%) ● 158g grassi (45%) ● 106g carboidrati (14%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus
2 fette- 293 kcal



Noci pecan
1/4 tazza- 183 kcal

Snack

350 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Avocado
176 kcal



Arachidi tostate
1/6 tazza(e)- 173 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

985 kcal, 144g proteine, 29g carboidrati netti, 28g grassi



Tilapia cajun
24 oz- 791 kcal



Verdure miste
2 tazza(e)- 194 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteine, 39g carboidrati netti, 74g grassi



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Insalata di tofu con salsa verde
705 kcal

Giorno 7

3152 kcal ● 247g proteine (31%) ● 182g grassi (52%) ● 95g carboidrati (12%) ● 37g fibre (5%)

Colazione

475 kcal, 16g proteine, 31g carboidrati netti, 27g grassi



Toast con hummus

2 fette- 293 kcal



Noci pecan

1/4 tazza- 183 kcal

Snack

350 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 28g grassi



Avocado

176 kcal



Arachidi tostate

1/6 tazza(e)- 173 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1005 kcal, 74g proteine, 15g carboidrati netti, 71g grassi



Insalata mista semplice

203 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

12 oz- 804 kcal

Cena

1050 kcal, 88g proteine, 42g carboidrati netti, 55g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Fagiolini al burro

245 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
3 1/2 avocado (719g)
- succo di lime
1 cucchiaio (16mL)
- lamponi
2 1/2 tazza (308g)
- uvetta
2 cucchiaio (non pressata) (18g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- limone
1/2 grande (42g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (7g)
- pepe nero
2 1/2 g (2g)
- basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
- condimento Cajun
2 cucchiaio (14g)
- cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
- timo, essiccato
4 pizzico, foglie (1g)

Verdure e prodotti vegetali

- peperone
1 1/2 grande (246g)
- cipolla
3/4 piccolo (55g)
- pomodori
9 medio intero ($\approx 6,4$ cm dia.) (1100g)
- cavolo
3/4 testa, piccola ($\approx \emptyset 11.4$ cm) (536g)
- patate
1/2 grande ($\emptyset 7,5-10,5$ cm) (185g)
- sedano crudo
1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)
- verdure miste surgelate
4 tazza (540g)
- Fagiolini verdi surgelati
1 2/3 tazza (202g)

Pesci e frutti di mare

Bevande

- polvere proteica
20 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (636g)
- acqua
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

Altro

- insalata mista
12 tazza (365g)
- guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
- tzatziki
3/4 tazza(e) (168g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
5 1/4 tazza(e) (1255mL)
- uova
13 grande (650g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- mozzarella fresca
4 oz (113g)
- yogurt greco magro aromatizzato
1/8 tazza (31g)
- burro
5 cucchiaino (23g)

Grassi e oli

- olio
6 3/4 oz (206mL)
- condimento ranch
3 cucchiaio (45mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (31mL)
- maionese
1/4 tazza (68mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Prodotti da forno

- pane
14 2/3 oz (416g)

- tonno in scatola
5 1/2 lattina (970g)
- tilapia cruda
3 lbs (1344g)
- salmone
3/4 lbs (340g)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostiti
1 1/2 tazza (200g)
- noci pecan
1 3/4 tazza, metà (173g)
- mandorle tostiti
1 cucchiaio (9g)
- semi di chia
3 cucchiaio (43g)
- semi di zucca tostiti, non salati
1/2 tazza (59g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostiti
1 tazza (164g)
- tempeh
2 lbs (907g)
- tofu compatto
4 fetta(e) (336g)
- fagioli neri
1/2 tazza (120g)
- hummus
10 cucchiaio (150g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
3/4 tazza (180mL)
- salsa verde
4 cucchiaio (64g)

Dolci

- M&M's
1/4 confezione (48 g) (12g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
guacamole, confezionata
1 cucchiaio (15g)
pane
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
pane
3 fetta(e) (96g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

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.

Parfait di yogurt e chia

167 kcal ● 7g proteine ● 9g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

semi di chia
1 1/2 cucchiaino (21g)
latte intero
1/4 tazza(e) (68mL)
yogurt greco magro aromatizzato
1/8 tazza (15g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di chia
3 cucchiaino (43g)
latte intero
1/2 tazza(e) (135mL)
yogurt greco magro aromatizzato
1/8 tazza (31g)

1. Unisci semi di chia, latte e un pizzico di sale in una ciotola capiente o in un contenitore con coperchio. Mescola, copri e metti in frigorifero per tutta la notte o per almeno 2 ore.
2. Guarnisci il pudding di chia con yogurt greco. Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Toast con hummus

2 fette - 293 kcal ● 14g proteine ● 9g grassi ● 30g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
hummus
10 cucchiaino (150g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
2. Spalma l'hummus sul pane e 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.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di tonno e avocado

727 kcal ● 68g proteine ● 40g grassi ● 10g carboidrati ● 14g fibre



avocado

5/6 avocado (168g)

succo di lime

1/2 cucchiaio (8mL)

sale

1/4 cucchiaino (1g)

pepe nero

1/4 cucchiaino (0g)

insalata mista

1 2/3 tazza (50g)

tonno in scatola

1 2/3 lattina (287g)

pomodori

6 2/3 cucchiaio, tritata (75g)

cipolla, tritato finemente

3/8 piccolo (29g)

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.

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

latte intero

1 2/3 tazza(e) (400mL)

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, 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.

Pomodori al forno

3 1/2 pomodoro(i) - 208 kcal ● 3g proteine ● 16g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

3 1/2 cucchiaino (18mL)

pomodori

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)

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.

Patatine fritte al forno

193 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 25g carboidrati ● 4g fibre



patate
1/2 grande (Ø 7,5–10,5 cm) (185g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Panino con insalata di tonno

1 1/2 panino(i) - 743 kcal ● 58g proteine ● 38g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pane
3 fetta (96g)
maionese
2 1/4 cucchiaino (34mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
tonno in scatola
1/2 lbs (213g)
sedano crudo, tritato
3/4 gambo piccolo (12,5 cm) (13g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
6 fetta (192g)
maionese
1/4 tazza (68mL)
pepe nero
3 pizzico (0g)
sale
3 pizzico (1g)
tonno in scatola
15 oz (425g)
sedano crudo, tritato
1 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (26g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tilapia cajun

24 oz - 791 kcal ● 136g proteine ● 26g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun
1 cucchiaino (7g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tilapia cruda
1 1/2 lbs (672g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun
2 cucchiaino (14g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
tilapia cruda
3 lbs (1344g)

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.

Verdure miste

2 tazza(e) - 194 kcal ● 9g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

verdure miste surgelate

2 tazza (270g)

Per tutti i 2 pasti:

verdure miste surgelate

4 tazza (540g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



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.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

12 oz - 804 kcal ● 70g proteine ● 56g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Dà 12 oz porzioni

timo, essiccato

4 pizzico, foglie (1g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

limone, tagliato a spicchi

1/2 grande (42g)

salmone, con pelle

3/4 lbs (340g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

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

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.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lampone

1 1/4 tazza(s) - 90 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 1/4 tazza (154g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
2 1/2 tazza (308g)

1. Lava i lamponi e servi.

Mix energetico (trail mix)

1/6 tazza(e) - 167 kcal ● 4g proteine ● 10g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
1 cucchiaino (9g)
arachidi tostate
1/2 cucchiaino (5g)
uvetta
1 cucchiaino (non pressata) (9g)
mandorle tostate
1/2 cucchiaino (4g)
M&M's
1/8 confezione (48 g) (6g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)
arachidi tostate
1 cucchiaino (9g)
uvetta
2 cucchiaino (non pressata) (18g)
mandorle tostate
1 cucchiaino (9g)
M&M's
1/4 confezione (48 g) (12g)

1. Mescolare gli ingredienti e gustare.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1/2 avocado (101g)
succo di limone
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 173 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
3 cucchiaino (27g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

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



Dà 3 mezzo peperone(i) porzioni

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)

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.

Anacardi tostati

1/2 tazza(e) - 417 kcal ● 10g proteine ● 32g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

anacardi tostati

1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Arachidi tostate

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

Dà 1/2 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

1/2 tazza (64g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bistecche di cavolo al forno con condimento

641 kcal ● 8g proteine ● 52g grassi ● 22g carboidrati ● 14g fibre



sale

1/4 cucchiaino (5g)

pepe nero

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

miscela di erbe italiane

1/4 cucchiaino (3g)

condimento ranch

3 cucchiaino (45mL)

olio

2 1/4 cucchiaino (34mL)

cavolo

3/4 testa, piccola (≈ Ø 11.4 cm) (536g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
 2. Rimuovere gli strati esterni delle foglie del cavolo e tagliare via il gambo alla base.
 3. Mettere il cavolo in piedi con il gambo verso il basso sul tagliere e tagliare fette di circa 1,25 cm (mezzo pollice).
 4. Condire entrambi i lati delle fette di cavolo con olio, sale, pepe e condimento italiano a piacere.
 5. Posizionare le "steaks" su una teglia unta (o rivestire con carta forno/alluminio).
 6. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando i bordi sono croccanti ma il centro è morbido.
 7. Servire con il condimento.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh buffalo con tzatziki

942 kcal ● 78g proteine ● 44g grassi ● 35g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

6 cucchiaino (90mL)

tzatziki

3/8 tazza(e) (84g)

olio

1 1/2 cucchiaino (23mL)

tempeh, tritato grossolanamente

3/4 lbs (340g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

3/4 tazza (180mL)

tzatziki

3/4 tazza(e) (168g)

olio

3 cucchiaino (45mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1 1/2 lbs (680g)

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.
-

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

pomodori

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

pomodori

3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 348 kcal ● 9g proteine ● 27g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
6 2/3 cucchiaino (57g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
13 1/3 cucchiaino (114g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g proteine ● 47g grassi ● 22g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

tofu compatto
2 fetta(e) (168g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
insalata mista
3 tazza (90g)
semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaino (30g)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
salsa verde
2 cucchiaino (32g)
avocado, affettato
4 fette (100g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
4 cucchiaino (60g)
pomodori, tritato
1 pomodoro roma (80g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu compatto
4 fetta(e) (336g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
insalata mista
6 tazza (180g)
semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
salsa verde
4 cucchiaino (64g)
avocado, affettato
8 fette (200g)
fagioli neri, scolato e sciacquato
1/2 tazza (120g)
pomodori, tritato
2 pomodoro roma (160g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsiccia vegana

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



Dà 3 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

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

Fagiolini al burro

245 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



burro
5 cucchiaino (23g)
pepe nero
1 1/4 pizzico (0g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
1 2/3 tazza (202g)

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

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.