

# Dieta - Menu dieta pescetariana low carb da 3500 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** 3507 kcal ● 272g proteine (31%) ● 191g grassi (49%) ● 118g carboidrati (13%) ● 57g fibre (7%)

## Colazione

600 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 40g grassi



**Uova con avocado e salsa**

507 kcal



**Fragole**

1 3/4 tazza(e)- 91 kcal

## Snack

460 kcal, 20g proteine, 14g carboidrati netti, 33g grassi



**Uova bollite**

2 uovo(i)- 139 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Ceci arrosto**

1/4 tazza- 138 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Pranzo

1135 kcal, 95g proteine, 32g carboidrati netti, 62g grassi



**Latte**

1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

873 kcal

## Cena

1045 kcal, 78g proteine, 49g carboidrati netti, 54g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**

302 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**

10 1/2 oz- 741 kcal

## Giorno 2

3511 kcal ● 279g proteine (32%) ● 197g grassi (50%) ● 100g carboidrati (11%) ● 55g fibre (6%)

### Colazione

600 kcal, 19g proteine, 21g carboidrati netti, 40g grassi



**Uova con avocado e salsa**  
507 kcal



**Fragole**  
1 3/4 tazza(e)- 91 kcal

### Snack

460 kcal, 20g proteine, 14g carboidrati netti, 33g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal



**Noci pecan**  
1/4 tazza- 183 kcal



**Ceci arrosto**  
1/4 tazza- 138 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 99g proteine, 47g carboidrati netti, 56g grassi



**Mandorle tostate**  
1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Merluzzo alla cajun**  
16 oz- 499 kcal



**Spicchi di patata dolce**  
261 kcal

### Cena

1035 kcal, 81g proteine, 16g carboidrati netti, 67g grassi



**Salmone al formaggio e aglio**  
917 kcal



**Broccoli**  
4 tazza(e)- 116 kcal

## Giorno 3

3498 kcal ● 320g proteine (37%) ● 176g grassi (45%) ● 122g carboidrati (14%) ● 38g fibre (4%)

### Colazione

565 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 42g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Cioccolato fondente**

8 quadretto(i)- 479 kcal

### Snack

415 kcal, 36g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

230 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1145 kcal, 99g proteine, 47g carboidrati netti, 56g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 388 kcal



**Merluzzo alla cajun**

16 oz- 499 kcal



**Spicchi di patata dolce**

261 kcal

### Cena

1100 kcal, 116g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



**Purè di patate dolci con burro**

249 kcal



**Tilapia al grill**

20 oz- 850 kcal

## Giorno 4

3446 kcal ● 283g proteine (33%) ● 189g grassi (49%) ● 105g carboidrati (12%) ● 48g fibre (6%)

### Colazione

565 kcal, 8g proteine, 29g carboidrati netti, 42g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Cioccolato fondente**

8 quadretto(i)- 479 kcal

### Snack

415 kcal, 36g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

230 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1095 kcal, 62g proteine, 30g carboidrati netti, 69g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**

628 kcal



**Broccoli al burro**

3 1/2 tazza(e)- 467 kcal

### Cena

1100 kcal, 116g proteine, 38g carboidrati netti, 51g grassi



**Purè di patate dolci con burro**

249 kcal



**Tilapia al grill**

20 oz- 850 kcal

## Giorno 5

3466 kcal ● 255g proteine (29%) ● 201g grassi (52%) ● 104g carboidrati (12%) ● 55g fibre (6%)

### Colazione

520 kcal, 31g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

4 bastoncino(i)- 331 kcal



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

415 kcal, 36g proteine, 6g carboidrati netti, 26g grassi



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**

230 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1095 kcal, 62g proteine, 30g carboidrati netti, 69g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**

628 kcal



**Broccoli al burro**

3 1/2 tazza(e)- 467 kcal

### Cena

1165 kcal, 65g proteine, 39g carboidrati netti, 75g grassi



**Insalata di pomodoro e avocado**

391 kcal



**Salmone all'arancia e rosmarino**

10 oz- 774 kcal

## Giorno 6

3502 kcal ● 224g proteine (26%) ● 227g grassi (58%) ● 103g carboidrati (12%) ● 38g fibre (4%)

### Colazione

520 kcal, 31g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

4 bastoncino(i)- 331 kcal



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

405 kcal, 7g proteine, 11g carboidrati netti, 33g grassi



**Avocado**

176 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Fette di cetriolo**

3/4 cetriolo- 45 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1135 kcal, 53g proteine, 31g carboidrati netti, 82g grassi



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**

982 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

151 kcal

### Cena

1170 kcal, 73g proteine, 32g carboidrati netti, 81g grassi



**Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero**

9 oz salmone- 948 kcal



**Latte**

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

## Giorno 7

3502 kcal ● 224g proteine (26%) ● 227g grassi (58%) ● 103g carboidrati (12%) ● 38g fibre (4%)

### Colazione

520 kcal, 31g proteine, 27g carboidrati netti, 30g grassi



**Anacardi tostati**

1/8 tazza(e)- 104 kcal



**Mozzarella a bastoncino**

4 bastoncino(i)- 331 kcal



**Arancia**

1 arancia(e)- 85 kcal

### Snack

405 kcal, 7g proteine, 11g carboidrati netti, 33g grassi



**Avocado**

176 kcal



**Noci pecan**

1/4 tazza- 183 kcal



**Fette di cetriolo**

3/4 cetriolo- 45 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

1135 kcal, 53g proteine, 31g carboidrati netti, 82g grassi



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**

982 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**

151 kcal

### Cena

1170 kcal, 73g proteine, 32g carboidrati netti, 81g grassi



**Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero**

9 oz salmone- 948 kcal



**Latte**

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
4 3/4 tazza(e) (1140mL)
- uova  
8 grande (400g)
- formaggio parmigiano  
6 1/2 cucchiaino (41g)
- burro  
1 stecca (117g)
- formaggio a bastoncino  
12 stecca (336g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
5 avocado (972g)
- succo di lime  
1 fl oz (35mL)
- fragole  
3 1/2 tazza, intera (504g)
- succo di limone  
2 1/2 fl oz (74mL)
- arancia  
4 2/3 arancia (719g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
3/4 oz (21g)
- pepe nero  
1/6 oz (6g)
- condimento Cajun  
1/4 tazza (24g)
- basilico fresco  
2 1/2 foglie (1g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (1g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 cucchiaino (1g)

## Altro

- insalata mista  
14 tazza (420g)
- ceci arrostiti  
1/2 tazza (57g)
- tzatziki  
1/2 tazza(e) (112g)
- cavolfiore "riso" surgelato  
3 3/4 tazza, pronta (638g)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
17 1/2 tazza(e) (4148mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan  
1 3/4 tazza, metà (173g)
- mandorle  
6 oz (172g)
- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)
- anacardi tostati  
6 cucchiaino (51g)
- latte di cocco in lattina  
3/4 lattina (338mL)
- semi di sesamo  
5 cucchiaino (15g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
6 cucchiaino (108g)
- salsa Frank's Red Hot  
1/2 tazza (120mL)

## Grassi e oli

- condimento per insalata  
3/4 tazza (180mL)
- olio d'oliva  
3 oz (100mL)
- olio  
7 oz (210mL)

## Cereali e pasta

- farina 00  
1/4 tazza(e) (36g)

## Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%  
16 quadrato/i (160g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
1 lbs (454g)

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
4 1/2 lattina (788g)
- tilapia cruda  
3 lbs (1414g)
- merluzzo, crudo  
2 lbs (907g)
- salmone  
2 1/2 lbs (1077g)

- salsa di soia (tamari)  
10 cucchiaino (150mL)
- tofu compatto  
1 1/2 lbs (709g)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
4 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (491g)
  - cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (60g)
  - patate dolci  
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
  - aglio  
6 1/4 spicchio(i) (19g)
  - broccoli surgelati  
11 tazza (1001g)
  - cetriolo  
3 cetriolo (21 cm) (903g)
  - broccoli  
1 1/2 lbs (681g)
  - zenzero fresco  
1/2 oz (13g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova con avocado e salsa

507 kcal ● 17g proteine ● 39g grassi ● 7g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

3 cucchiaio (54g)

**uova**

2 grande (100g)

**avocado, a dadini**

1 avocado (201g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

6 cucchiaio (108g)

**uova**

4 grande (200g)

**avocado, a dadini**

2 avocado (402g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza (strapazzate, all'occhio di bue, ecc.).
2. Condisci con un po' di sale e pepe e completa con l'avocado a dadini e la salsa.
3. Servire.

### Fragole

1 3/4 tazza(e) - 91 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 14g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**fragole**

1 3/4 tazza, intera (252g)

Per tutti i 2 pasti:

**fragole**

3 1/2 tazza, intera (504g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Cioccolato fondente

8 quadretto(i) - 479 kcal ● 6g proteine ● 34g grassi ● 28g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
8 quadrato/i (80g)

Per tutti i 2 pasti:

**cioccolato fondente, 70-85%**  
16 quadrato/i (160g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

**anacardi tostati**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 3 pasti:

**anacardi tostati**  
6 cucchiaio (51g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Mozzarella a bastoncino

4 bastoncino(i) - 331 kcal ● 27g proteine ● 22g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
4 stecca (112g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
12 stecca (336g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### 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.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### 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.

### Insalata di tonno e avocado

873 kcal ● 81g proteine ● 48g grassi ● 12g carboidrati ● 17g fibre



#### avocado

1 avocado (201g)

#### succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

#### sale

2 pizzico (1g)

#### pepe nero

2 pizzico (0g)

#### insalata mista

2 tazza (60g)

#### tonno in scatola

2 lattina (344g)

#### pomodori

1/2 tazza, tritata (90g)

#### cipolla, tritato finemente

1/2 piccolo (35g)

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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 388 kcal ● 13g proteine ● 31g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

#### mandorle

1/2 tazza, intera (63g)

Per tutti i 2 pasti:

#### mandorle

14 cucchiaino, intera (125g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Merluzzo alla cajun

16 oz - 499 kcal ● 82g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**merluzzo, crudo**  
16 oz (453g)  
**condimento Cajun**  
1 3/4 cucchiaino (12g)  
**olio**  
1 cucchiaino (13mL)

Per tutti i 2 pasti:

**merluzzo, crudo**  
2 lbs (907g)  
**condimento Cajun**  
1/4 tazza (24g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaino (27mL)

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

## Spicchi di patata dolce

261 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**sale**  
1 cucchiaino (6g)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
  2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
  3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Tempeh buffalo con tzatziki

628 kcal ● 52g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**

4 cucchiaio (60mL)

**tzatziki**

1/4 tazza(e) (56g)

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**

1/2 tazza (120mL)

**tzatziki**

1/2 tazza(e) (112g)

**olio**

2 cucchiaio (30mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

1 lbs (454g)

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.

### Broccoli al burro

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



Per singolo pasto:

**sale**

1/4 cucchiaino (1g)

**broccoli surgelati**

3 1/2 tazza (319g)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino (0g)

**burro**

1/4 tazza (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**

1/2 cucchiaino (1g)

**broccoli surgelati**

7 tazza (637g)

**pepe nero**

1/2 cucchiaino (0g)

**burro**

1/2 tazza (99g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

982 kcal ● 50g proteine ● 73g grassi ● 20g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

#### broccoli

1 1/4 tazza, tritata (114g)

#### cavolfiore "riso" surgelato

2 tazza, pronta (319g)

#### salsa di soia (tamari)

5 cucchiaino (75mL)

#### olio

1/4 tazza (56mL)

#### semi di sesamo

2 1/2 cucchiaino (8g)

#### aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio (8g)

#### zenzero fresco, tritato finemente

2 1/2 cucchiaino (5g)

#### tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

3/4 lbs (354g)

Per tutti i 2 pasti:

#### broccoli

2 1/2 tazza, tritata (228g)

#### cavolfiore "riso" surgelato

3 3/4 tazza, pronta (638g)

#### salsa di soia (tamari)

10 cucchiaino (150mL)

#### olio

1/2 tazza (113mL)

#### semi di sesamo

5 cucchiaino (15g)

#### aglio, tritato finemente

5 spicchio (15g)

#### zenzero fresco, tritato finemente

5 cucchiaino (10g)

#### tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

1 1/2 lbs (709g)

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.

### Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

#### insalata mista

3 tazza (90g)

#### pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

#### condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

#### insalata mista

6 tazza (180g)

#### pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

#### condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

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

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Uova bollite

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



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
4 grande (200g)

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

---

### 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.

### Ceci arrosto

1/4 tazza - 138 kcal ● 5g proteine ● 6g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ceci arrostiti**  
4 cucchiaio (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**ceci arrostiti**  
1/2 tazza (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, 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 3 pasti:

**noci pecan**  
3/4 tazza, metà (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Bocconcini di cetriolo e tonno

230 kcal ● 34g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
2 bustina (148g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 3 pasti:

**tonno in scatola**  
6 bustina (444g)  
**cetriolo, affettato**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
  2. Condire a piacere con sale e pepe.
  3. Servire.
-

## 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.
- 

### 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.
- 

### Fette di cetriolo

3/4 cetriolo - 45 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



#### insalata mista

6 tazza (180g)

#### pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

#### condimento per insalata

6 cucchiaio (90mL)

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

---

### Tilapia impanata alle mandorle

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



Dà 10 1/2 oz porzioni

#### 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)

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

### Salmone al formaggio e aglio

917 kcal ● 70g proteine ● 67g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



**formaggio parmigiano**

6 1/2 cucchiaio (41g)

**salmone**

10 oz (284g)

**succo di limone**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**olio**

1 1/4 cucchiaio (19mL)

**aglio, tritato finemente**

1 1/4 spicchio(i) (4g)

**basilico fresco, tritato**

2 1/2 foglie (1g)

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

### Broccoli

4 tazza(e) - 116 kcal ● 11g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 11g fibre



Dà 4 tazza(e) porzioni

**broccoli surgelati**

4 tazza (364g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Purè di patate dolci con burro

249 kcal ● 3g proteine ● 7g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

**burro**

2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

**burro**

4 cucchiaino (18g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale, aggiungi il burro e servi.

### Tilapia al grill

20 oz - 850 kcal ● 113g proteine ● 43g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di limone**

1 1/4 cucchiaino (19mL)

**pepe nero**

5 pizzico, macinato (1g)

**tilapia cruda**

1 1/4 lbs (560g)

**olio d'oliva**

2 1/2 cucchiaino (38mL)

**sale**

5 pizzico (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di limone**

2 1/2 cucchiaino (38mL)

**pepe nero**

1 1/4 cucchiaino, macinato (3g)

**tilapia cruda**

2 1/2 lbs (1120g)

**olio d'oliva**

5 cucchiaino (75mL)

**sale**

1 1/4 cucchiaino (8g)

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

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata di pomodoro e avocado

391 kcal ● 5g proteine ● 31g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



**cipolla**  
5 cucchiaino, tritato (25g)  
**succo di lime**  
5 cucchiaino (25mL)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**aglio in polvere**  
1/2 cucchiaino (1g)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**pepe nero**  
1/2 cucchiaino, macinato (1g)  
**avocado, a cubetti**  
5/6 avocado (168g)  
**pomodori, a dadini**  
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (103g)

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.

### Salmonе all'arancia e rosmarino

10 oz - 774 kcal ● 60g proteine ● 44g grassi ● 28g carboidrati ● 6g fibre



Dà 10 oz porzioni  
**salmone**  
1 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (283g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 cucchiaino (1g)  
**arancia**  
1 2/3 arancia (257g)  
**succo di limone**  
2 1/2 cucchiaino (13mL)  
**olio d'oliva**  
1 1/4 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
1/2 cucchiaino (3g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

9 oz salmone - 948 kcal ● 62g proteine ● 69g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
1/2 lbs (255g)  
**latte di cocco in lattina**  
3/8 lattina (169mL)  
**broccoli, diviso in cimette**  
1 1/2 gambo (227g)  
**zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente**  
3/4 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
18 oz (510g)  
**latte di cocco in lattina**  
3/4 lattina (338mL)  
**broccoli, diviso in cimette**  
3 gambo (453g)  
**zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente**  
1 1/2 fette (Ø 2,5 cm) (3g)

1. Preriscalda il forno a 350 °F (180 °C). Ungi una teglia e disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso. Condisci il salmone con un pizzico di sale/pepe. Cuoci per 12-18 minuti o finché il salmone non è completamente cotto. Metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi il latte di cocco, le fette di zenzero e le cimette di broccolo e fai sobbollire scoperto per circa 7 minuti.
3. Impiatta salmone e broccoli. Servi.

### Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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.
-