

Dieta - Menu dieta pescetariana da 1700 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

1685 kcal ● 109g proteine (26%) ● 89g grassi (48%) ● 75g carboidrati (18%) ● 37g fibre (9%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Snack

210 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Popcorn

2 2/3 tazze- 107 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Pranzo

520 kcal, 30g proteine, 41g carboidrati netti, 24g grassi



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal



Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

3 oz salmone- 316 kcal



Lenticchie

116 kcal

Cena

600 kcal, 43g proteine, 17g carboidrati netti, 31g grassi



Tempeh base

6 oz- 443 kcal



Cavolo collard all'aglio

159 kcal

Giorno 2

1670 kcal ● 113g proteine (27%) ● 89g grassi (48%) ● 65g carboidrati (16%) ● 40g fibre (10%)

Colazione

245 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 20g grassi



Uova bollite

1 uovo(i)- 69 kcal



Avocado

176 kcal

Snack

210 kcal, 4g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Popcorn

2 2/3 tazze- 107 kcal



Anacardi tostati

1/8 tazza(e)- 104 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Pranzo

505 kcal, 34g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Spicchi di patata dolce

130 kcal



Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Cena

600 kcal, 43g proteine, 17g carboidrati netti, 31g grassi



Tempeh base

6 oz- 443 kcal



Cavolo collard all'aglio

159 kcal

Giorno 3

1651 kcal ● 115g proteine (28%) ● 63g grassi (34%) ● 130g carboidrati (31%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

245 kcal, 5g proteine, 35g carboidrati netti, 7g grassi



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

505 kcal, 34g proteine, 31g carboidrati netti, 23g grassi



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal



Broccoli con olio d'oliva
1 1/2 tazza(e)- 105 kcal

Cena

475 kcal, 32g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Lenticchie al curry
241 kcal



Barbabietole
4 barbabietole- 96 kcal

Giorno 4

1660 kcal ● 110g proteine (27%) ● 56g grassi (30%) ● 153g carboidrati (37%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

245 kcal, 5g proteine, 35g carboidrati netti, 7g grassi



Datteri
1/4 tazza- 154 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

510 kcal, 29g proteine, 55g carboidrati netti, 16g grassi



Chik'n tenders croccanti
6 2/3 tender/i- 381 kcal



Uva
131 kcal

Cena

475 kcal, 32g proteine, 44g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Lenticchie al curry
241 kcal



Barbabietole
4 barbabietole- 96 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1657 kcal ● 107g proteine (26%) ● 69g grassi (38%) ● 124g carboidrati (30%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

320 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 16g grassi



Ova con pomodoro e avocado
163 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Snack

245 kcal, 9g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Tots di cavolfiore in padella
160 kcal



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

485 kcal, 33g proteine, 28g carboidrati netti, 23g grassi



Lenticchie
174 kcal



Tilapia fritta in padella
3 oz- 112 kcal



Broccoli al burro
1 1/2 tazza(e)- 200 kcal

Cena

500 kcal, 21g proteine, 52g carboidrati netti, 19g grassi



Ratatouille con fagioli bianchi
206 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 6

1686 kcal ● 118g proteine (28%) ● 55g grassi (29%) ● 138g carboidrati (33%) ● 43g fibre (10%)

Colazione

300 kcal, 14g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



Lampone
1/2 tazza(s)- 36 kcal



Piccolo panino con uova e formaggio su bagel
1/2 panino(i)- 265 kcal

Snack

245 kcal, 9g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Tots di cavolfiore in padella
160 kcal



Succo di frutta
3/4 tazza(e)- 86 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

540 kcal, 26g proteine, 61g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa di lenticchie
542 kcal



Insalata di ceci facile
234 kcal



Sbriciolato vegano
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Cena

490 kcal, 45g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi

Giorno 7

1686 kcal ● 118g proteine (28%) ● 55g grassi (29%) ● 138g carboidrati (33%) ● 43g fibre (10%)

Colazione

300 kcal, 14g proteine, 22g carboidrati netti, 15g grassi



Lampone

1/2 tazza(s)- 36 kcal



Piccolo panino con uova e formaggio su bagel

1/2 panino(i)- 265 kcal

Snack

245 kcal, 9g proteine, 24g carboidrati netti, 11g grassi



Tots di cavolfiore in padella

160 kcal



Succo di frutta

3/4 tazza(e)- 86 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Pranzo

540 kcal, 26g proteine, 61g carboidrati netti, 15g grassi



Zuppa di lenticchie

542 kcal

Cena

490 kcal, 45g proteine, 30g carboidrati netti, 12g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal



Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e)- 256 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- lenticchie crude
1 3/4 tazza (336g)
- fagioli bianchi in scatola
1/4 lattina/e (110g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (85mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (49mL)
- maionese
1/2 cucchiaio (8mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
- aglio
6 1/2 spicchio(i) (20g)
- broccoli
1/2 gambo (76g)
- zenzero fresco
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)
- patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
- broccoli surgelati
4 1/2 tazza (410g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (267g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- ketchup
5 cucchiaino (28g)
- concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
- porri
1/4 porro (22g)
- zucchini
1/4 medio (49g)
- mini peperoni dolci
1 peperone/i (20g)
- cavolfiore
2 1/4 tazza/e, a riso (288g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
11 medio (476g)
- yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- burro
1 1/2 cucchiaio (21g)
- formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
- succo di frutta
24 fl oz (720mL)
- datteri snocciolati
1/2 tazza (100g)
- uva
2 1/4 tazza (207g)
- lamponi
1 tazza (123g)

Bevande

- polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- acqua
13 3/4 tazza(e) (3254mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone
3 oz (85g)
- tilapia cruda
3 oz (84g)

Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina
3/8 lattina (176mL)
- anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)
- semi di girasole
1 oz (28g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

Altro

- pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
- cipolla
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)
- sedano crudo
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
- carote
1 medio (61g)
- spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
11 1/2 g (11g)
- pepe nero
2 g (2g)
- basilico fresco
3 foglie (2g)
- origano secco
4 pizzico, foglie (1g)
- Basilico essiccato
4 pizzico, foglie (0g)
- aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)

- popcorn, microonde, salato
5 1/3 tazza scoppiata (59g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- pasta di curry
2 cucchiaino (10g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
6 2/3 pezzi (170g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2 3/4 cucchiaio (31g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaio (17mL)
- aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)

Prodotti da forno

- bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
2 grande (100g)

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 coprile 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.

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale

1 pizzico (0g)

uova

1 grande (50g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

pomodori

1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)

avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

basilico fresco, tritato

1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale

3 pizzico (1g)

uova

3 grande (150g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

pomodori

3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)

avocado, affettato

3/4 avocado (151g)

basilico fresco, tritato

3 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lampone

1/2 tazza(s) - 36 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1/2 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.
-

Piccolo panino con uova e formaggio su bagel

1/2 panino(i) - 265 kcal ● 13g proteine ● 15g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

bagel
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)
uova
1 grande (50g)
formaggio a fette
1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)
maionese
1/4 cucchiaio (4mL)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
uova
2 grande (100g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
maionese
1/2 cucchiaio (8mL)
olio
1 cucchiaino (5mL)

1. Scalda una padella piccola a fuoco medio-basso.
 2. Aggiungi l'olio e rompi le uova nella padella oliata.
 3. Cuoci le uova fino a raggiungere il grado di cottura desiderato dei tuorli.
 4. Tosta il bagel se vuoi.
 5. Metti le uova su una metà del bagel e aggiungi il formaggio sopra le uova.
 6. Spalma la maionese sull'altra metà del bagel e chiudi sopra uova e formaggio.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Salmone con broccoli al latte di cocco e zenzero

3 oz salmone - 316 kcal ● 21g proteine ● 23g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 oz salmone porzioni

salmone
3 oz (85g)
latte di cocco in lattina
1/8 lattina (56mL)
broccoli, diviso in cimette
1/2 gambo (76g)
zenzero fresco, sbucciato e affettato sottilmente
1/4 fette (Ø 2,5 cm) (1g)

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, scaldi 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.

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)

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

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Broccoli con olio d'oliva

1 1/2 tazza(e) - 105 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Chik'n tenders croccanti

6 2/3 tender/i - 381 kcal ● 27g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 2/3 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'
6 2/3 pezzi (170g)
ketchup
5 cucchiaino (28g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



uva
2 1/4 tazza (207g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie

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



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

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.

Tilapia fritta in padella

3 oz - 112 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
sale
1 pizzico (1g)
tilapia cruda
3 oz (84g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Broccoli al burro

1 1/2 tazza(e) - 200 kcal ● 4g proteine ● 17g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

sale
3/4 pizzico (0g)
broccoli surgelati
1 1/2 tazza (137g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
burro
1 1/2 cucchiaino (21g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di lenticchie

542 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 61g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

origano secco
2 pizzico, foglie (0g)
lenticchie crude
1/2 tazza (96g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
2 pizzico, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/4 lattina (101g)
sale
2 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
cipolla, tritato
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
sedano crudo, tritato
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
carote, a dadini
1/2 medio (31g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/8 tazza(e) (4g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

origano secco
4 pizzico, foglie (1g)
lenticchie crude
1 tazza (192g)
acqua
4 tazza(e) (948mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
Basilico essiccato
4 pizzico, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/2 lattina (203g)
sale
4 pizzico (3g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
carote, a dadini
1 medio (61g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/4 tazza(e) (8g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Popcorn

2 2/3 tazze - 107 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
2 2/3 tazza scoppiata (29g)

Per tutti i 2 pasti:

popcorn, microonde, salato
5 1/3 tazza scoppiata (59g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Datteri

1/4 tazza - 154 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 34g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

datteri snocciolati
4 cucchiaio (50g)

Per tutti i 2 pasti:

datteri snocciolati
1/2 tazza (100g)

1. Buon appetito.
-

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Tots di cavolfiore in padella

160 kcal ● 8g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore
3/4 tazza/e, a riso (96g)
uova
3/4 extra large (42g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (6mL)
aglio, tagliato a dadini
1/4 cucchiaino (2g)

Per tutti i 3 pasti:

cavolfiore
2 1/4 tazza/e, a riso (288g)
uova
2 1/4 extra large (126g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (17mL)
aglio, tagliato a dadini
3/4 cucchiaino (6g)

1. In una padella, scalda parte dell'olio e cuoci l'aglio finché non è morbido e profumato.
2. Nel frattempo, in una ciotola, unisci il cavolfiore "riso", l'uovo e un po' di sale e pepe a piacere. Quando l'aglio è pronto, aggiungilo alla ciotola e mescola bene.
3. Aggiungi il restante olio nella padella. Con le mani, modella il composto di cavolfiore in forme delle dimensioni di nugget. Il composto potrebbe non stare insieme bene in questo momento, ma una volta che inizia a cuocere si solidificherà.
4. Metti i nugget nell'olio e cuoci un paio di minuti finché non diventano dorati. Gira e cuoci altri due minuti.
5. Servi con un po' di salsa piccante.
6. Per conservare: tienili in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno o due. Riscalda delicatamente nel microonde prima di servire.

Succo di frutta

3/4 tazza(e) - 86 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
6 fl oz (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
6 oz (170g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
3/4 lbs (340g)
olio
2 cucchiaio (30mL)

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.
-

Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1 1/2 spicchio(i) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolo collard (cavolo da costa)
1 lbs (454g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
3 spicchio(i) (9g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Lenticchie al curry

241 kcal ● 9g proteine ● 12g grassi ● 20g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

lenticchie crude
2 2/3 cucchiaio (32g)
acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di cocco in lattina
4 cucchiaio (60mL)
pasta di curry
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
2/3 pizzico (1g)
latte di cocco in lattina
1/2 tazza (120mL)
pasta di curry
2 cucchiaino (10g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Barbabietole

4 barbabietole - 96 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)

1. Affetta le barbabietole. Condisci con sale/pepe (opzionale: aggiungi anche rosmarino o un filo di aceto balsamico) e servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Ratatouille con fagioli bianchi

206 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



pomodori
4 cucchiaio di pomodorini (37g)
concentrato di pomodoro
1/4 cucchiaio (4g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
acqua
1/8 tazza(e) (15mL)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (110g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio(i) (2g)
porri, tagliato a fette
1/4 porro (22g)
zucchine, tagliato a mezzaluna
1/4 medio (49g)
mini peperoni dolci, tagliato a fette sottili
1 peperone/i (20g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi i porri, condisci con sale e pepe e cuoci per 2-3 minuti fino a che si ammorbidiscono.
2. Aggiungi le zucchine affettate, i mini peperoni dolci, i pomodorini, il concentrato di pomodoro, l'aglio e l'acqua. Mescola per unire, poi copri e cuoci per 10-12 minuti finché le verdure sono morbide e i pomodori si sono aperti.
3. Unisci i fagioli bianchi e il condimento italiano. Cuoci per altri 2-3 minuti finché sono ben caldi.
4. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Semi di zucca

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



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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.
Servi!

Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
3 1/2 tazza (350g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

acqua

7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-