

Dieta - Menu della dieta pescetariana da 1800 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

1792 kcal ● 116g proteine (26%) ● 96g grassi (48%) ● 80g carboidrati (18%) ● 37g fibre (8%)

Colazione

235 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi
234 kcal

Pranzo

590 kcal, 28g proteine, 16g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Snack

235 kcal, 9g proteine, 28g carboidrati netti, 8g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Chips al forno
12 patatine- 122 kcal



Uva
44 kcal

Cena

570 kcal, 24g proteine, 20g carboidrati netti, 39g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
230 kcal



Tofu piccante con arachidi e sriracha
341 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1781 kcal ● 127g proteine (28%) ● 38g grassi (19%) ● 195g carboidrati (44%) ● 39g fibre (9%)

Colazione

235 kcal, 18g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi
234 kcal

Snack

235 kcal, 9g proteine, 28g carboidrati netti, 8g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Chips al forno
12 patatine- 122 kcal



Uva
44 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

620 kcal, 29g proteine, 92g carboidrati netti, 6g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Carote glassate al miele
85 kcal

Cena

530 kcal, 34g proteine, 59g carboidrati netti, 13g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Pane pita
2 pane pita- 156 kcal

Giorno 3

1862 kcal ● 120g proteine (26%) ● 41g grassi (20%) ● 214g carboidrati (46%) ● 39g fibre (8%)

Colazione

315 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 13g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

235 kcal, 9g proteine, 28g carboidrati netti, 8g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Chips al forno
12 patatine- 122 kcal



Uva
44 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

620 kcal, 29g proteine, 92g carboidrati netti, 6g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Carote glassate al miele
85 kcal

Cena

530 kcal, 34g proteine, 59g carboidrati netti, 13g grassi



Mela
1 mela(e)- 105 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal



Pane pita
2 pane pita- 156 kcal

Giorno 4

1777 kcal ● 121g proteine (27%) ● 92g grassi (46%) ● 91g carboidrati (21%) ● 26g fibre (6%)

Colazione

315 kcal, 11g proteine, 34g carboidrati netti, 13g grassi



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal



Barretta di granola grande
1 barretta(e)- 176 kcal

Snack

200 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Tacos di formaggio e guacamole
1 taco/i- 175 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

580 kcal, 27g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado
1/2 bagel(i)- 349 kcal

Cena

515 kcal, 38g proteine, 14g carboidrati netti, 32g grassi



Salmone miele e dijon
6 oz- 402 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
115 kcal

Giorno 5

1802 kcal ● 120g proteine (27%) ● 71g grassi (36%) ● 141g carboidrati (31%) ● 30g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



Waffle e yogurt greco
2 waffle(i)- 237 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

200 kcal, 8g proteine, 6g carboidrati netti, 15g grassi



Tacos di formaggio e guacamole
1 taco/i- 175 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

580 kcal, 27g proteine, 36g carboidrati netti, 31g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Bagel con tempeh affumicato e avocado
1/2 bagel(i)- 349 kcal

Cena

560 kcal, 35g proteine, 57g carboidrati netti, 17g grassi



Gamberi base
4 oz- 137 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
173 kcal



Couscous
251 kcal

Giorno 6

1834 kcal ● 115g proteine (25%) ● 59g grassi (29%) ● 176g carboidrati (38%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



Waffle e yogurt greco
2 waffle(i)- 237 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

245 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

565 kcal, 27g proteine, 66g carboidrati netti, 14g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Couscous
151 kcal



Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi



Merluzzo arrostito semplice
5 1/3 oz- 198 kcal



Purè di patate dolci con burro
249 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Giorno 7

1834 kcal ● 115g proteine (25%) ● 59g grassi (29%) ● 176g carboidrati (38%) ● 34g fibre (7%)

Colazione

295 kcal, 13g proteine, 41g carboidrati netti, 8g grassi



Waffle e yogurt greco
2 waffle(i)- 237 kcal



Pompelmo
1/2 pompelmo- 59 kcal

Snack

245 kcal, 7g proteine, 28g carboidrati netti, 10g grassi



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Noci miste
1/8 tazza(e)- 109 kcal



Bretzel
110 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

565 kcal, 27g proteine, 66g carboidrati netti, 14g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal



Couscous
151 kcal



Carote arrosto
3 carota(e)- 158 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteine, 39g carboidrati netti, 27g grassi



Merluzzo arrostito semplice
5 1/3 oz- 198 kcal



Purè di patate dolci con burro
249 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- foglie di cavolo riccio (kale)
1 mazzo (191g)
- aglio
1 1/2 spicchio (5g)
- cipolla
2 1/4 cucchiaio, tritato (34g)
- pomodori
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (138g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- carote
15 medio (903g)
- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 3/4 avocado (553g)
- limone
1 piccolo (65g)
- succo di lime
2 1/4 cucchiaio (34mL)
- uva
2 1/4 tazza (207g)
- mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)
- succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
- Pompelmo
2 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (830g)

Altro

- salsa sriracha
3/4 cucchiaio (11g)
- chips al forno, qualsiasi gusto
36 chips (84g)
- polvere proteica al cioccolato
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

Grassi e oli

- olio
1 1/2 oz (42mL)
- olio d'oliva
1 oz (33mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)
- sale
1/2 cucchiaio (10g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- dijon
1 cucchiaio (15g)
- cumino macinato
1 pizzico (0g)
- cipolla in polvere
1 pizzico (0g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
5 grande (250g)
- burro
5 cucchiaino (23g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
- yogurt greco scremato, naturale
3/4 tazza (210g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)

Prodotti da forno

- pane pita
4 pita, piccola (Ø 10 cm) (112g)
- bagel
1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)
- waffle surgelati
6 waffles (210g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
1 tazza (286g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi**
3 cucchiaio (48g)
- salsa di soia (tamari)**
1 cucchiaino (5mL)
- tofu compatto**
1/2 lbs (198g)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- arachidi tostate**
1/2 tazza (73g)

Bevande

- acqua**
12 tazza(e) (2804mL)
- polvere proteica**
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

Dolci

- miele**
1 cucchiaio (21g)

Snack

- barretta di granola grande**
2 barretta (74g)
- pretzel duri salati**
2 oz (57g)

Pesci e frutti di mare

- salmone**
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
- gamberi crudi**
4 oz (113g)
- merluzzo, crudo**
2/3 lbs (302g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato**
1 scatola (165 g) (151g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste**
4 cucchiaio (34g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Porridge proteico al cioccolato e burro di arachidi

234 kcal ● 18g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

4 cucchiaio (20g)

acqua

1/2 tazza(e) (119mL)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

polvere proteica al cioccolato

1/2 porzione (80 mL ciascuna) (16g)

Per tutti i 2 pasti:

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1/2 tazza (41g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

polvere proteica al cioccolato

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Cuocere avena e acqua seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mescolare la polvere proteica e il burro di arachidi.
3. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 2 pasti:

uova

2 grande (100g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

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.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompeles

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompeles

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

1. Taglia il pompeles a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola grande

1 barretta (37g)

Per tutti i 2 pasti:

barretta di granola grande

2 barretta (74g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Waffle e yogurt greco

2 waffle(i) - 237 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

waffle surgelati

2 waffles (70g)

yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaio (70g)

Per tutti i 3 pasti:

waffle surgelati

6 waffles (210g)

yogurt greco scremato, naturale

3/4 tazza (210g)

1. Tosta i waffle seguendo le istruzioni sulla confezione. Spalma yogurt greco sopra i waffle. Opzionalmente puoi tagliare il waffle a metà e preparare un sandwich di waffle e yogurt greco. Servi.

Pompeles

1/2 pompeles - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 3 pasti:

Pompelmo

1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



cipolla

1 1/4 cucchiaio, tritato (19g)

succo di lime

1 1/4 cucchiaio (19mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

5/8 avocado (126g)

pomodori, a dadini

5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

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.

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue

1/2 tazza (143g)

sale

4 pizzico (3g)

lievito nutrizionale

1/2 tazza (30g)

cavolfiore

2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue

1 tazza (286g)

sale

1 cucchiaino (6g)

lievito nutrizionale

1 tazza (60g)

cavolfiore

4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Carote glassate al miele

85 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
4 pizzico (2g)
carote
4 oz (113g)
acqua
1/8 tazza(e) (20mL)
miele
1/4 cucchiaio (5g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

burro
1 cucchiaino (5g)
carote
1/2 lbs (227g)
acqua
1/6 tazza(e) (39mL)
miele
1/2 cucchiaio (11g)
sale
1 pizzico (1g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Se si usano carote intere, tagliarle a bastoncini delle dimensioni delle baby carrots.
2. In una padella ampia a fuoco medio-alto unire acqua, carote, burro, sale e miele. Cuocere coperte per circa 5-7 minuti fino a quando sono tenere.
3. Scoprire e continuare la cottura, mescolando frequentemente per un paio di minuti fino a quando il liquido assume una consistenza sciropposa.
4. Aggiungere il succo di limone.
5. Servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
1/2 tazza (73g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bagel con tempeh affumicato e avocado

1/2 bagel(i) - 349 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1/2 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (53g)

cumino macinato

1/2 pizzico (0g)

olio

1/4 cucchiaino (1mL)

cipolla in polvere

1/2 pizzico (0g)

avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

tempeh, tagliato a strisce

2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

1 bagel medio (diam. circa 8.9–10.2 cm) (105g)

cumino macinato

1 pizzico (0g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

cipolla in polvere

1 pizzico (0g)

avocado, affettato

1/2 avocado (101g)

tempeh, tagliato a strisce

4 oz (113g)

1. Tosta il bagel (opzionale).
2. Ungere il tempeh con un filo d'olio e ricoprilo uniformemente con le spezie e un pizzico di sale. Friggi in padella per alcuni minuti fino a doratura.
3. Fai uno strato di avocado e tempeh sul bagel e servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano

4 polpetta (284g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

Couscous

151 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1/4 scatola (165 g) (41g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

1/2 scatola (165 g) (82g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Carote arrosto

3 carota(e) - 158 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

carote, affettato

3 grande (216g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

1 cucchiaino (15mL)

carote, affettato

6 grande (432g)

1. Preriscalda il forno a 400 °F (200 °C).
 2. Disponi le carote a fette su una teglia e condiscile con olio e un pizzico di sale. Distribuiscile in modo uniforme e cuoci per circa 30 minuti finché non sono morbide. Servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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.

Chips al forno

12 patatine - 122 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips al forno, qualsiasi gusto
12 chips (28g)

Per tutti i 3 pasti:

chips al forno, qualsiasi gusto
36 chips (84g)

1. Buon appetito.

Uva

44 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uva
3/4 tazza (69g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
2 1/4 tazza (207g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Tacos di formaggio e guacamole

1 taco/i - 175 kcal ● 8g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
guacamole, confezionata
2 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 medio (61g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
2 medio (122g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Noci miste

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



Per singolo pasto:

noci miste
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

noci miste
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/2 mazzo (85g)

avocado, tritato

1/2 avocado (101g)

limone, spremuto

1/2 piccolo (29g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Tofu piccante con arachidi e sriracha

341 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



salsa sriracha

3/4 cucchiaio (11g)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

aglio, tritato

1 spicchio (3g)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Mela

1 mela(e) - 105 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 21g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1 media (Ø 7,5 cm) (182g)

Per tutti i 2 pasti:

mele
2 media (Ø 7,5 cm) (364g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pane pita

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Salmone miele e dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

salmone

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

dijon

1 cucchiaio (15g)

miele

1/2 cucchiaio (11g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio, tritato

1/2 spicchio (2g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

115 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 5g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1/4 mazzo (43g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

limone, spremuto

1/4 piccolo (15g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Gamberi base

4 oz - 137 kcal ● 23g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

olio

1 cucchiaino (5mL)

gamberi crudi, sgusciato e privato dell'intestino

4 oz (113g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato

3/8 mazzo (64g)

avocado, tritato

3/8 avocado (75g)

limone, spremuto

3/8 piccolo (22g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

Couscous

251 kcal ● 9g proteine ● 1g grassi ● 50g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

3/8 scatola (165 g) (69g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Merluzzo arrostito semplice

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
merluzzo, crudo
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

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.

Insalata di pomodoro e avocado

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



Per singolo pasto:

cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (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)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.