

Dieta - Menu dieta pescetariana da 2100 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 2050 kcal ● 135g proteine (26%) ● 45g grassi (20%) ● 247g carboidrati (48%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

345 kcal, 22g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Porridge proteico alla banana e cannella

269 kcal

Snack

315 kcal, 20g proteine, 41g carboidrati netti, 6g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Cereali per la colazione con latte proteico

248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 35g proteine, 84g carboidrati netti, 20g grassi



Banana

2 banana(e)- 233 kcal



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Insalata semplice di sardine

265 kcal

Cena

550 kcal, 22g proteine, 82g carboidrati netti, 10g grassi



Burger vegetale

2 burger- 550 kcal

Giorno 2

2122 kcal ● 152g proteine (29%) ● 56g grassi (24%) ● 228g carboidrati (43%) ● 25g fibre (5%)

Colazione

345 kcal, 22g proteine, 39g carboidrati netti, 9g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Porridge proteico alla banana e cannella

269 kcal

Snack

315 kcal, 20g proteine, 41g carboidrati netti, 6g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Cereali per la colazione con latte proteico

248 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

680 kcal, 35g proteine, 84g carboidrati netti, 20g grassi



Banana

2 banana(e)- 233 kcal



Yogurt magro

1 vasetto(i)- 181 kcal



Insalata semplice di sardine

265 kcal

Cena

625 kcal, 39g proteine, 63g carboidrati netti, 21g grassi



Fragole

1 tazza(e)- 52 kcal



Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i- 571 kcal

Giorno 3

2098 kcal ● 134g proteine (26%) ● 91g grassi (39%) ● 147g carboidrati (28%) ● 40g fibre (8%)

Colazione

350 kcal, 21g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

295 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



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



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

645 kcal, 30g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



Chowder di vongole
1/2 lattina(e)- 182 kcal



Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

640 kcal, 35g proteine, 57g carboidrati netti, 28g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
117 kcal



Chik'n tenders croccanti
8 tender/i- 457 kcal

Giorno 4

2110 kcal ● 133g proteine (25%) ● 95g grassi (40%) ● 133g carboidrati (25%) ● 48g fibre (9%)

Colazione

350 kcal, 21g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

295 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



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



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

645 kcal, 30g proteine, 30g carboidrati netti, 41g grassi



Chowder di vongole
1/2 lattina(e)- 182 kcal



Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

650 kcal, 34g proteine, 43g carboidrati netti, 31g grassi



Tofu cajun
314 kcal



Purè di patate fatto in casa
179 kcal



Cavolo collard all'aglio
159 kcal

Giorno 5

2090 kcal ● 145g proteine (28%) ● 66g grassi (28%) ● 182g carboidrati (35%) ● 48g fibre (9%)

Colazione

350 kcal, 21g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Snack

295 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 16g grassi



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



Latte
3/4 tazza(e)- 112 kcal



Nettarina
1 nettarina(e)- 70 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

645 kcal, 35g proteine, 70g carboidrati netti, 20g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata di salmone e carciofi
315 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi



Miscela di riso aromatizzata
191 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 6

2110 kcal ● 139g proteine (26%) ● 69g grassi (29%) ● 204g carboidrati (39%) ● 30g fibre (6%)

Colazione

400 kcal, 13g proteine, 54g carboidrati netti, 13g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile
1 1/2 bagel(i)- 399 kcal

Snack

270 kcal, 14g proteine, 27g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt naturale
1 tazza(e)- 155 kcal



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

645 kcal, 35g proteine, 70g carboidrati netti, 20g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata di salmone e carciofi
315 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteine, 51g carboidrati netti, 23g grassi



Miscela di riso aromatizzata
191 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 7

2101 kcal ● 161g proteine (31%) ● 76g grassi (32%) ● 165g carboidrati (31%) ● 29g fibre (6%)

Colazione

400 kcal, 13g proteine, 54g carboidrati netti, 13g grassi



Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile
1 1/2 bagel(i)- 399 kcal

Snack

270 kcal, 14g proteine, 27g carboidrati netti, 11g grassi



Yogurt naturale
1 tazza(e)- 155 kcal



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Pranzo

625 kcal, 35g proteine, 57g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
196 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteine, 26g carboidrati netti, 30g grassi



Patatine fritte al forno
193 kcal



Tilapia al grill
10 2/3 oz- 453 kcal

Prodotti da forno

- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)
- pane
2 fetta (64g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)
- bagel
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)
- tortillas di farina
1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
4 cucchiaino (68g)
- cipolla
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (35g)
- peperone
1/2 piccolo (37g)
- pomodori
3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (388g)
- patate
14 1/2 oz (412g)
- cavolo collard (cavolo da costa)
1/2 lbs (227g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- carciofi, in scatola
1 tazza di cuori (168g)
- lattuga romana (romaine)
1 cuori (500g)
- carote
1/2 medio (31g)

Altro

- insalata mista
2 confezione (155 g) (297g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
- cereale ad alto contenuto di fibre
2 tazza (120g)
- chips di patata dolce
30 patatine (43g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- latte intero
6 1/2 tazza(e) (1591mL)
- formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
- uova
3 grande (150g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
- formaggio cremoso (cream cheese)
1/4 tazza (65g)
- yogurt naturale magro
2 tazza (490g)

Pesci e frutti di mare

- sardine in scatola in olio
2 lattina (184g)
- salmone in scatola
1/2 lbs (255g)
- tilapia cruda
2/3 lbs (299g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione
2 porzione (60g)
- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida
1/2 tazza (41g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cannella
1 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere
5 pizzico (2g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)

Dolci

- sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)

- Affettati vegetali**
7 fette (73g)

Bevande

- polvere proteica**
12 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (388g)
- acqua**
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

Frutta e succhi di frutta

- banana**
5 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(590g)
- pesca**
5 media (Ø 6,8 cm) (750g)
- fragole**
1 tazza, intera (144g)
- avocado**
3/4 avocado (151g)
- nectarine**
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)
- succo di lime**
1/2 cucchiaino (8mL)
- succo di limone**
2 cucchiaino (10mL)

- miele**
2 cucchiaino (42g)

Grassi e oli

- olio**
2 oz (61mL)
- olio d'oliva**
2/3 oz (22mL)
- vinaigrette balsamica**
6 cucchiaino (90mL)
- condimento per insalata**
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Cereali e pasta

- seitan**
3 oz (85g)

Zuppe, salse e sughi

- clam chowder in scatola**
1 lattina (525 g) (519g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate**
6 cucchiaino (55g)
- tofu compatto**
10 oz (284g)
- tempeh**
3/4 lbs (340g)
- hummus**
2 cucchiaino (30g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato**
2/3 sacca (~160 g) (105g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Porridge proteico alla banana e cannella

269 kcal ● 18g proteine ● 5g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cannella

4 pizzico (1g)

sciroppo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

4 cucchiaio (20g)

latte intero

3/8 tazza(e) (90mL)

polvere proteica

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

banana, a fette

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cannella

1 cucchiaino (3g)

sciroppo d'acero

2 cucchiaino (10mL)

focchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1/2 tazza (41g)

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

banana, a fette

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. In una ciotola adatta al microonde, mescolare avena, polvere proteica, cannella, sciroppo d'acero e latte.
2. Cuocere al microonde per circa 1-1,5 minuti.
3. Guarnire con fette di banana.
4. Servire.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

cereale ad alto contenuto di fibre

2/3 tazza (40g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre

2 tazza (120g)

latte intero

1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.
-

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 3 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 1/2 tazza (339g)

miele

2 cucchiaio (42g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bagel piccolo tostato con formaggio spalmabile

1 1/2 bagel(i) - 399 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 54g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

bagel

1 1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (104g)

formaggio cremoso (cream cheese)
2 1/4 cucchiaino (33g)

Per tutti i 2 pasti:

bagel

3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)

formaggio cremoso (cream cheese)
1/4 tazza (65g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il formaggio spalmabile.
3. Buon appetito.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana

2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana

4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt magro

1 vasetto(i) - 181 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 32g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt magro aromatizzato
1 contenitore (170 g) (170g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata semplice di sardine

265 kcal ● 24g proteine ● 17g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1 1/2 cucchiaino (23mL)
sardine in scatola in olio, scolato
1 lattina (92g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
3 cucchiaino (45mL)
sardine in scatola in olio, scolato
2 lattina (184g)

1. Disponi un letto di verdure in una ciotola e aggiungi le sardine sopra. Irrora con il condimento vinaigrette e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chowder di vongole

1/2 lattina(e) - 182 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

clam chowder in scatola
1/2 lattina (525 g) (260g)

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
1 lattina (525 g) (519g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
2 pizzico (1g)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
1 fetta (32g)
pomodori, tagliato a metà
3 cucchiaino di pomodorini (28g)
uova, sode e raffreddate
1 1/2 grande (75g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
uova, sode e raffreddate
3 grande (150g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati
1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Insalata di salmone e carciofi

315 kcal ● 25g proteine ● 14g grassi ● 15g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

salmone in scatola
1/4 lbs (128g)
carciofi, in scatola
1/2 tazza di cuori (84g)
insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
vinaigrette balsamica
3 cucchiaino (45mL)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (74g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone in scatola
1/2 lbs (255g)
carciofi, in scatola
1 tazza di cuori (168g)
insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
vinaigrette balsamica
6 cucchiaino (90mL)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata semplice con pomodori e carote

196 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 14g carboidrati ● 13g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 cuori (500g)

pomodori, a dadini

1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali

7 fette (73g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

hummus

2 cucchiaino (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cereali per la colazione con latte proteico

248 kcal ● 18g proteine ● 5g grassi ● 29g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cereali per la colazione

1 porzione (30g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

polvere proteica

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

Per tutti i 2 pasti:

cereali per la colazione

2 porzione (60g)

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescola la polvere proteica con il latte in una ciotola finché non ci sono grumi. Aggiungi i cereali.
2. Trova semplicemente un cereale che ti piaccia con una porzione che rientri nella fascia 100-150 calorie. Realisticamente puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e adattare la dimensione della porzione per rientrare in quell'intervallo, dato che quasi tutti i cereali hanno una ripartizione dei macronutrienti molto simile. In altre parole, la scelta del cereale per la colazione non influenzerà drasticamente la tua dieta, dato che sono per lo più un pasto mattutino veloce e ricco di carboidrati.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, 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 3 pasti:

arachidi tostate

6 cucchiaino (55g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

Per tutti i 3 pasti:

nectarine, denocciolato
3 medio (dia. 6,4 cm) (426g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Yogurt naturale

1 tazza(e) - 155 kcal ● 13g proteine ● 4g grassi ● 17g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

yogurt naturale magro
1 tazza (245g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt naturale magro
2 tazza (490g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chips di patata dolce

15 patatine - 116 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips di patata dolce
15 patatine (21g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce
30 patatine (43g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Burger vegetale

2 burger - 550 kcal ● 22g proteine ● 10g grassi ● 82g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 burger porzioni

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

ketchup

2 cucchiaino (34g)

insalata mista

2 oz (57g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

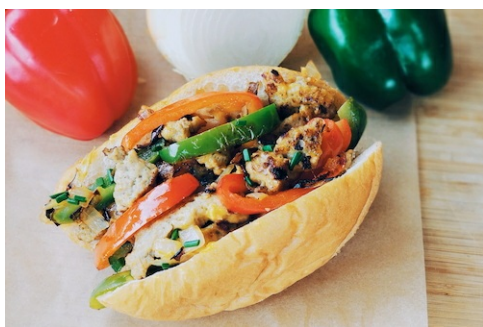
fragole

1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Philly cheesesteak con seitan

1 panino/i - 571 kcal ● 38g proteine ● 21g grassi ● 55g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 panino/i porzioni

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

formaggio

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

cipolla, tritato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

peperone, affettato

1/2 piccolo (37g)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare.\r\n\r\nAggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto.\r\n\r\nAggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti.\r\n\r\nQuando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato.\r\n\r\nAggiungere il ripieno nel panino e servire!

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 pesca(e) porzioni

pesca

1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pomodoro e avocado

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



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)

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.

Chik'n tenders croccanti

8 tender/i - 457 kcal ● 32g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 tender/i porzioni
tenders vegani stile 'chik'n'
8 pezzi (204g)
ketchup
2 cucchiaio (34g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tofu cajun

314 kcal ● 22g proteine ● 22g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
10 oz (284g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Purè di patate fatto in casa

179 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



latte intero
1/8 tazza(e) (30mL)
patate, sbucciate e tagliato a pezzi
1/2 lbs (227g)

1. Metti i pezzi di patata in una grande pentola e coprili con acqua fredda.
2. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a sobbollire e cuoci finché le patate non sono tenere, circa 15-20 minuti.
3. Scola le patate e rimettili nella pentola.
4. Aggiungi il latte nella pentola. Schiaccia le patate con uno schiacciapatate, una forchetta o un mixer elettrico fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
5. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cavolo collard all'aglio

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



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

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Miscela di riso aromatizzata

191 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 39g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/3 sacca (~160 g) (53g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
2/3 sacca (~160 g) (105g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

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.
-

Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteine ● 23g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 10 2/3 oz porzioni

succo di limone

2 cucchiaino (10mL)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

tilapia cruda

2/3 lbs (299g)

olio d'oliva

4 cucchiaino (20mL)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

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.

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.
-