

# Dieta - Menù dieta pescetariana da 2200 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

2223 kcal ● 161g proteine (29%) ● 104g grassi (42%) ● 123g carboidrati (22%) ● 38g fibre (7%)

### Colazione

410 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



#### Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



#### Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni- 83 kcal



#### Uova fritte base

2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

305 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 23g grassi



#### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galetta(e)- 120 kcal



#### Semi di zucca

183 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

595 kcal, 20g proteine, 55g carboidrati netti, 26g grassi



#### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 1/2 lattina(e)- 530 kcal



#### Fragole

1 1/4 tazza(e)- 65 kcal

### Cena

750 kcal, 65g proteine, 42g carboidrati netti, 31g grassi



#### Fagioli lima con olio d'oliva

215 kcal



#### Salsiccia vegana

2 salsiccia- 536 kcal

## Giorno 2

2184 kcal ● 164g proteine (30%) ● 103g grassi (43%) ● 109g carboidrati (20%) ● 42g fibre (8%)

### Colazione

410 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

305 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 23g grassi



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal



**Semi di zucca**  
183 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

645 kcal, 50g proteine, 21g carboidrati netti, 32g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Fave al burro**  
55 kcal

### Cena

665 kcal, 38g proteine, 61g carboidrati netti, 24g grassi



**Tempeh al burro di arachidi**  
4 oz di tempeh- 434 kcal



**Riso integrale**  
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal

## Giorno 3

2217 kcal ● 166g proteine (30%) ● 96g grassi (39%) ● 146g carboidrati (26%) ● 27g fibre (5%)

### Colazione

410 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 23g grassi



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal



**Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione**  
1 medaglioni- 83 kcal



**Uova fritte base**  
2 uovo(s)- 159 kcal

### Snack

220 kcal, 7g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci miste**  
1/4 tazza(e)- 218 kcal

### Pranzo

710 kcal, 37g proteine, 91g carboidrati netti, 19g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Panino con burro di arachidi e marmellata**  
1 1/2 panino(i)- 573 kcal

### Cena

715 kcal, 59g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



**Semi di girasole**  
226 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 4

2191 kcal ● 182g proteine (33%) ● 76g grassi (31%) ● 164g carboidrati (30%) ● 31g fibre (6%)

### Colazione

385 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
384 kcal

### Pranzo

710 kcal, 37g proteine, 91g carboidrati netti, 19g grassi



**Yogurt greco proteico**  
1 vasetto- 139 kcal



**Panino con burro di arachidi e marmellata**  
1 1/2 panino(i)- 573 kcal

### Snack

220 kcal, 7g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci miste**  
1/4 tazza(e)- 218 kcal

### Cena

715 kcal, 59g proteine, 33g carboidrati netti, 35g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



**Semi di girasole**  
226 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 5

2121 kcal ● 151g proteine (28%) ● 95g grassi (40%) ● 140g carboidrati (26%) ● 27g fibre (5%)

### Colazione

385 kcal, 43g proteine, 34g carboidrati netti, 3g grassi



**Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua**  
384 kcal

### Pranzo

665 kcal, 25g proteine, 69g carboidrati netti, 28g grassi



**Maccheroni verdi al formaggio**  
429 kcal



**Insalata mista semplice**  
237 kcal

### Snack

220 kcal, 7g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Noci miste**  
1/4 tazza(e)- 218 kcal

### Cena

690 kcal, 39g proteine, 32g carboidrati netti, 44g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
17 1/2 oz- 630 kcal



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

2173 kcal ● 153g proteine (28%) ● 87g grassi (36%) ● 157g carboidrati (29%) ● 39g fibre (7%)

### Colazione

380 kcal, 19g proteine, 48g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Mini muffin con uova e formaggio**  
1 mini muffin- 56 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal

### Snack

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico verde**  
261 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

680 kcal, 31g proteine, 47g carboidrati netti, 32g grassi



**Uva**  
116 kcal



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal

### Cena

690 kcal, 39g proteine, 32g carboidrati netti, 44g grassi



**Tofu al pepe e limone**  
17 1/2 oz- 630 kcal



**Peperoni cotti**  
1/2 peperone(s)- 60 kcal

## Giorno 7

2155 kcal ● 145g proteine (27%) ● 84g grassi (35%) ● 150g carboidrati (28%) ● 53g fibre (10%)

### Colazione

380 kcal, 19g proteine, 48g carboidrati netti, 8g grassi



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal



**Mini muffin con uova e formaggio**  
1 mini muffin- 56 kcal



**Arancia**  
2 arancia(e)- 170 kcal

### Snack

260 kcal, 27g proteine, 28g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico verde**  
261 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Pranzo

680 kcal, 31g proteine, 47g carboidrati netti, 32g grassi



**Uva**  
116 kcal



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal

### Cena

670 kcal, 31g proteine, 25g carboidrati netti, 42g grassi



**Insalata di seitan**  
359 kcal



**Insalata di pomodoro e avocado**  
313 kcal

## Zuppe, salse e sughi

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)  
1 1/2 lattina (~540 g) (800g)

## Frutta e succhi di frutta

- fragole  
1 1/4 tazza, intera (180g)
- avocado  
3 avocado (636g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaino (8mL)
- succo di lime  
5/6 fl oz (25mL)
- limone  
2 1/2 piccolo (145g)
- banana  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- arancia  
6 arancia (924g)
- uva  
4 tazza (368g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
4 oz (112g)
- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino (5mL)
- tofu compatto  
35 oz (992g)

## Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
1 torte (9g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
1/2 tazza (59g)
- noci miste  
3/4 tazza (101g)
- semi di girasole  
2 1/2 oz (71g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
14 tazza (3341mL)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (78mL)
- olio d'oliva  
2 1/2 cucchiaino (12mL)
- condimento per insalata  
6 1/4 cucchiaino (94mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/8 oz (2g)
- sale  
1/6 oz (6g)
- noce moscata  
2/3 pizzico (0g)
- pepe al limone  
1 1/4 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (4g)

## Verdure e prodotti vegetali

- fagioli lima, surgelati  
5/8 confezione (280 g) (178g)
- peperone  
2 grande (328g)
- cipolla  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
- piselli surgelati  
3 cucchiaino (27g)
- broccoli  
13 cucchiaino, tritata (73g)
- spinaci freschi  
4 1/2 tazza(e) (138g)
- pomodori  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (296g)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
1/3 tazza (63g)
- farina 00  
5 pizzico (2g)
- pasta secca cruda  
2 oz (57g)
- amido di mais  
5 cucchiaino (40g)
- seitan  
3 oz (85g)

## Dolci

- gelatina (jelly)  
6 cucchiaino (126g)

- polvere proteica, vaniglia  
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

## Prodotti da forno

- pane  
13 fetta (416g)

## Altro

- polpette di salsiccia per colazione vegane  
3 polpette (114g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- lievito nutrizionale  
3 g (3g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
4 contenitore (680g)
- frutti di bosco misti surgelati  
1 1/2 tazza (204g)
- insalata mista  
5 1/4 tazza (158g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
13 grande (650g)
  - burro  
1/8 stecca (5g)
  - mozzarella grattugiata  
5 cucchiaio (26g)
  - latte intero  
3/8 tazza(e) (96mL)
  - yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
  - formaggio cheddar  
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)
- 

## Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

## Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida  
1 tazza(e) (81g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**avocado, maturo, affettato**  
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccia con una forchetta.

### Medaglioni di salsiccia vegana per la colazione

1 medaglioni - 83 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**  
1 polpette (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**polpette di salsiccia per colazione vegane**  
3 polpette (114g)

1. Cuocere i medaglioni seguendo le istruzioni sulla confezione. Servire.

### Uova fritte base

2 uovo(s) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
6 grande (300g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

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.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

384 kcal ● 43g proteine ● 3g grassi ● 34g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**frutti di bosco misti surgelati**

3/4 tazza (102g)

**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

1/2 tazza(e) (40g)

**polvere proteica, vaniglia**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (47g)

**acqua**

1 tazza(e) (267mL)

Per tutti i 2 pasti:

**frutti di bosco misti surgelati**

1 1/2 tazza (204g)

**fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**

1 tazza(e) (81g)

**polvere proteica, vaniglia**

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

**acqua**

2 1/4 tazza(e) (533mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore.  
Servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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 2 pasti:

**yogurt greco magro aromatizzato**

2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Mini muffin con uova e formaggio

1 mini muffin - 56 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1/2 grande (25g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**formaggio cheddar**  
3/4 cucchiaio, grattugiato (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
1 grande (50g)  
**acqua**  
1 cucchiaino (5mL)  
**formaggio cheddar**  
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili dall'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

## Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**arancia**  
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

**arancia**  
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1 1/2 lattina(e) - 530 kcal ● 19g proteine ● 26g grassi ● 45g carboidrati ● 12g fibre



Dà 1 1/2 lattina(e) porzioni

**Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**  
1 1/2 lattina (~540 g) (800g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Fragole

1 1/4 tazza(e) - 65 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

**fragole**

1 1/4 tazza, intera (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

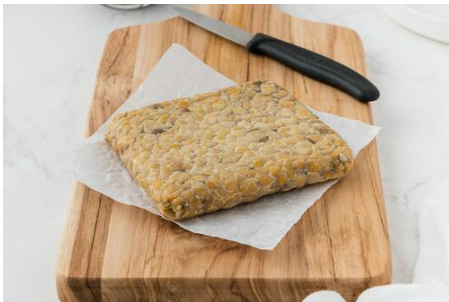
## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

---

### Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

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

---

### Fave al burro

55 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**sale**

1/2 pizzico (0g)

**fagioli lima, surgelati**

1/8 confezione (280 g) (36g)

**burro**

4 pizzico (2g)

**pepe nero**

1/4 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
  2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
  3. Servire.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

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.
- 

### Panino con burro di arachidi e marmellata

1 1/2 panino(i) - 573 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 83g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**gelatina (jelly)**  
3 cucchiaino (63g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
3 cucchiaino (48g)  
**pane**  
6 fetta (192g)  
**gelatina (jelly)**  
6 cucchiaino (126g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
  2. Unisci le fette di pane e gusta.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Maccheroni verdi al formaggio

429 kcal ● 21g proteine ● 12g grassi ● 54g carboidrati ● 5g fibre



**noce moscata**  
2/3 pizzico (0g)  
**farina 00**  
5 pizzico (2g)  
**burro**  
5 pizzico (3g)  
**mozzarella grattugiata**  
5 cucchiaino (26g)  
**piselli surgelati**  
3 cucchiaino (27g)  
**latte intero**  
3/8 tazza(e) (96mL)  
**broccoli**  
13 cucchiaino, tritata (73g)  
**pasta secca cruda**  
2 oz (57g)  
**spinaci freschi, tritato**  
5/8 tazza(e) (18g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Circa 5 minuti prima che la pasta sia pronta, aggiungi metà del broccolo tritato nella pentola. Quando è cotta, scola la pasta e il broccolo e trasferiscili in una pirofila. Metti da parte.\r\nPrepara la salsa sciogliendo il burro a fuoco medio. Aggiungi la farina e mescola fino a ottenere una pasta. Versa piccole quantità di latte alla volta, mescolando fino a incorporare tutto il latte.\r\nPorta la salsa a ebollizione. Mescolando frequentemente, aggiungi gli spinaci tritati, i piselli, il broccolo rimanente e un po' di sale e pepe. Fai sobbollire scoperto a fuoco basso per 5-10 minuti. Nel frattempo preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nSpegni il fuoco e unisci il formaggio e la noce moscata nella salsa. Aggiusta di sale e pepe a piacere.\r\nOpzionale: trasferisci tutta o parte della salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.\r\nVersa la salsa sulla pasta. Cuoci in forno 20-25 minuti finché è dorato. Servi.

### Insalata mista semplice

237 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**  
5 1/4 tazza (158g)  
**condimento per insalata**  
1/3 tazza (79mL)

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

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uva

116 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 18g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
2 tazza (184g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
4 tazza (368g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**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, sodo e raffreddato**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**uova, sodo e raffreddato**  
6 grande (300g)

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)
-

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
1 cucchiaio (16g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 cucchiaio (32g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.
- 

## Semi di zucca

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Noci miste

1/4 tazza(e) - 218 kcal ● 7g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 3 pasti:

**noci miste**  
3/4 tazza (101g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**spinaci freschi**  
1 tazza(e) (30g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)  
**banana, congelato**  
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)  
**arancia, pelato, affettato e privato dei semi**  
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**polvere proteica, vaniglia**  
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)  
**banana, congelato**  
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)  
**arancia, pelato, affettato e privato dei semi**  
2 arancia (308g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Fagioli lima con olio d'oliva

215 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**fagioli lima, surgelati**  
1/2 confezione (280 g) (142g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Tempeh al burro di arachidi

4 oz di tempeh - 434 kcal ● 33g proteine ● 23g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Dà 4 oz di tempeh porzioni

#### tempeh

4 oz (113g)

#### burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

#### succo di limone

1/2 cucchiaio (8mL)

#### salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

#### lievito nutrizionale

1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irroriare con la salsa extra sopra e servire.

### Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 229 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 46g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 tazza di riso integrale cotto porzioni

#### sale

2 pizzico (1g)

#### acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

#### pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

#### riso integrale

1/3 tazza (63g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/4 avocado (50g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**peperone**  
1/2 grande (82g)  
**cipolla**  
1/8 piccolo (9g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1/2 lattina (86g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**peperone**  
1 grande (164g)  
**cipolla**  
1/4 piccolo (18g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 lattina (172g)

1. In una ciotola piccola, mescola il tonno sgocciolato, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

### Semi di girasole

226 kcal ● 11g proteine ● 18g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
2 1/2 oz (71g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Tofu al pepe e limone

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteine ● 40g grassi ● 29g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**amido di mais**  
2 1/2 cucchiaio (20g)  
**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**pepe al limone**  
5 pizzico (1g)  
**limone, scorza grattugiata**  
1 1/4 piccolo (73g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
17 1/2 oz (496g)

Per tutti i 2 pasti:

**amido di mais**  
5 cucchiaio (40g)  
**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**pepe al limone**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**limone, scorza grattugiata**  
2 1/2 piccolo (145g)  
**tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti**  
35 oz (992g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (220°C).
2. Mescolare tofu, olio, amido di mais, scorza di limone, pepe al limone e un po' di sale su una teglia foderata. Mescolare fino a ricoprire uniformemente il tofu.
3. Cuocere 20-25 minuti fino a quando il tofu è dorato e croccante. Servire.

### Peperoni cotti

1/2 peperone(s) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**peperone, privato dei semi e tagliato a strisce**  
1 grande (164g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

### Insalata di pomodoro e avocado

313 kcal ● 4g proteine ● 24g grassi ● 9g carboidrati ● 11g fibre



**cipolla**  
4 cucchiaino, tritato (20g)  
**succo di lime**  
4 cucchiaino (20mL)  
**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**  
2/3 avocado (134g)  
**pomodori, a dadini**  
2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (82g)

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.

