

Dieta - Menu della dieta pescetariana da 2500 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 2503 kcal ● 170g proteine (27%) ● 92g grassi (33%) ● 223g carboidrati (36%) ● 27g fibre (4%)

Colazione

395 kcal, 26g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Arancia

1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

285 kcal, 7g proteine, 56g carboidrati netti, 2g grassi



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Bretzel

220 kcal

Pranzo

825 kcal, 40g proteine, 80g carboidrati netti, 35g grassi



Tofu all'arancia e sesamo

14 oz di tofu- 754 kcal



Verdure miste

3/4 tazza(e)- 73 kcal

Cena

775 kcal, 49g proteine, 36g carboidrati netti, 45g grassi



Arachidi tostate

1/4 tazza(e)- 230 kcal



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e)- 408 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

2490 kcal ● 190g proteine (30%) ● 100g grassi (36%) ● 173g carboidrati (28%) ● 35g fibre (6%)

Colazione

395 kcal, 26g proteine, 49g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal

Snack

285 kcal, 7g proteine, 56g carboidrati netti, 2g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Bretzel
220 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

765 kcal, 46g proteine, 34g carboidrati netti, 46g grassi



Noci miste
1/3 tazza(e)- 272 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
1 lattina(e)- 247 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteine, 33g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Giorno 3

2508 kcal ● 184g proteine (29%) ● 115g grassi (41%) ● 140g carboidrati (22%) ● 43g fibre (7%)

Colazione

410 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 19g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

335 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

720 kcal, 44g proteine, 57g carboidrati netti, 31g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteine, 33g carboidrati netti, 43g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
288 kcal



Salsiccia vegana
2 salsiccia- 536 kcal

Giorno 4

2483 kcal ● 188g proteine (30%) ● 117g grassi (43%) ● 122g carboidrati (20%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

410 kcal, 16g proteine, 33g carboidrati netti, 19g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Uovo nella melanzana
241 kcal

Snack

335 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 21g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Palline proteiche alle mandorle
2 palline- 270 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

720 kcal, 44g proteine, 57g carboidrati netti, 31g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Panino con insalata di tonno e avocado
1 panino(i)- 370 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Cena

800 kcal, 66g proteine, 15g carboidrati netti, 46g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



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

Giorno 5

2485 kcal ● 198g proteine (32%) ● 98g grassi (36%) ● 151g carboidrati (24%) ● 51g fibre (8%)

Colazione

490 kcal, 30g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Cavolo riccio e uova
378 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 40g carboidrati netti, 3g grassi



Kefir
150 kcal



Uva
58 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

730 kcal, 44g proteine, 78g carboidrati netti, 16g grassi



Pasta di lenticchie
505 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

800 kcal, 66g proteine, 15g carboidrati netti, 46g grassi



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
3 mezzo peperone(i)- 683 kcal



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

Giorno 6

2483 kcal ● 186g proteine (30%) ● 76g grassi (28%) ● 219g carboidrati (35%) ● 43g fibre (7%)

Colazione

490 kcal, 30g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Cavolo riccio e uova
378 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 40g carboidrati netti, 3g grassi



Kefir
150 kcal



Uva
58 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

730 kcal, 44g proteine, 78g carboidrati netti, 16g grassi



Pasta di lenticchie
505 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

795 kcal, 54g proteine, 83g carboidrati netti, 24g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Chik'n nuggets
8 nuggets- 441 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Giorno 7

2533 kcal ● 170g proteine (27%) ● 109g grassi (39%) ● 185g carboidrati (29%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

490 kcal, 30g proteine, 16g carboidrati netti, 33g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



Cavolo riccio e uova
378 kcal

Snack

250 kcal, 10g proteine, 40g carboidrati netti, 3g grassi



Kefir
150 kcal



Uva
58 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

780 kcal, 28g proteine, 44g carboidrati netti, 48g grassi



Pesca
3 pesca(e)- 198 kcal



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



Tacos di formaggio e guacamole
2 taco/i- 350 kcal

Cena

795 kcal, 54g proteine, 83g carboidrati netti, 24g grassi



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Chik'n nuggets
8 nuggets- 441 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
2 cucchiaino (30mL)
- tofu compatto
14 oz (397g)
- arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

Dolci

- zucchero
2 cucchiaino (26g)

Altro

- salsa sriracha
1 cucchiaino (15g)
- olio di sesamo
1 cucchiaino (15mL)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)
- farina di mandorle
2 cucchiaino (14g)
- Pasta di lenticchie
1/2 lbs (227g)
- nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

Cereali e pasta

- amido di mais
3 cucchiaino (24g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 cucchiaino (6g)
- noci miste
5 cucchiaino (42g)
- burro di mandorle
4 cucchiaino (63g)

Verdure e prodotti vegetali

Bevande

- polvere proteica
15 2/3 oz (446g)
- acqua
14 tazza(e) (3318mL)

Snack

- pretzel duri salati
4 oz (113g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)
- uova
16 grande (800g)
- latte intero
7 tazza(e) (1680mL)
- kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)
- burro
1 cucchiaino (14g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)
- salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)

Grassi e oli

- olio
1/4 tazza (50mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero
4 pizzico (0g)
- sale
1 1/4 cucchiaino (4g)

Prodotti da forno

- aglio**
2 spicchio(i) (6g)
- verdure miste surgelate**
3/4 tazza (101g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**
3/4 lbs (333g)
- melanzana**
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
- cipolla**
1 piccolo (70g)
- peperone**
3 grande (492g)
- carote**
4 1/2 medio (275g)
- ketchup**
4 cucchiaio (68g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia**
6 1/2 arancia (994g)
 - pesca**
7 media (Ø 6,8 cm) (1050g)
 - avocado**
3 1/4 avocado (653g)
 - limone**
1 1/4 piccolo (73g)
 - succo di lime**
4 cucchiaino (20mL)
 - fragole**
2 tazza, intera (288g)
 - uva**
3 tazza (276g)
 - kiwi**
4 frutto (276g)
-

- pane**
7 fetta (224g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola**
4 lattina (688g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.)
(600g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arancia

1 arancia(e) - 85 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.
-

Uovo nella melanzana

241 kcal ● 13g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

melanzana
2 fetta/e 2,5 cm (120g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

melanzana
4 fetta/e 2,5 cm (240g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
uova
4 grande (200g)

1. Ungere la melanzana con l'olio e mettila in una padella a fuoco medio, cuocendo per circa 4 minuti per lato fino a che non sarà morbida e leggermente dorata.
 2. Togli la melanzana dalla padella e, quando è abbastanza fredda da poterla toccare, pratica un piccolo foro al centro e metti da parte il disco rimosso.
 3. Rimetti la melanzana nella padella e rompi un uovo nel centro del foro. Cuoci per 4 minuti, poi gira e cuoci altri 2-3 minuti.
 4. Aggiungi sale e pepe a piacere e servi con il disco di melanzana che avevi messo da parte.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
burro
1 cucchiaio (14g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Cavolo riccio e uova

378 kcal ● 26g proteine ● 28g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
uova
4 grande (200g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
sale
2 pizzico (1g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
uova
12 grande (600g)
foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)
sale
1/4 cucchiaio (2g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
 2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
 3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
 4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
 5. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu all'arancia e sesamo

14 oz di tofu - 754 kcal ● 37g proteine ● 35g grassi ● 71g carboidrati ● 3g fibre



Dà 14 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaio (30mL)

zucchero

2 cucchiaio (26g)

salsa sriracha

1 cucchiaio (15g)

amido di mais

3 cucchiaio (24g)

semi di sesamo

2 cucchiaino (6g)

olio di sesamo

1 cucchiaio (15mL)

aglio, tritato finemente

2 spicchio(i) (6g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

14 oz (397g)

arancia, spremuto

1/2 frutto (Ø 7.3 cm) (70g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Verdure miste

3/4 tazza(e) - 73 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

verdure miste surgelate

3/4 tazza (101g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Noci miste

1/3 tazza(e) - 272 kcal ● 8g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/3 tazza(e) porzioni

noci miste
5 cucchiaio (42g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
1 lattina (~540 g) (526g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 bastoncino(i) porzioni

formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)
avocado
1/4 avocado (50g)
pane
2 fetta (64g)
tonno in scatola, scolato
1/2 lattina (86g)
cipolla, tritato finemente
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
succo di lime
1 cucchiaino (5mL)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
4 fetta (128g)
tonno in scatola, scolato
1 lattina (172g)
cipolla, tritato finemente
1/4 piccolo (18g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

Fragole

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



Per singolo pasto:

fragole

1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole

2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta di lenticchie

505 kcal ● 33g proteine ● 4g grassi ● 61g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

1/4 vasetto (680 g) (168g)

Pasta di lenticchie

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

1/2 vasetto (680 g) (336g)

Pasta di lenticchie

1/2 lbs (227g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condisci con il sugo e servi.

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Pesca

3 pesca(e) - 198 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 36g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 pesca(e) porzioni

pesca
3 media (Ø 6,8 cm) (450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Arachidi tostate

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



Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 taco/i porzioni

formaggio cheddar

1/2 tazza, grattugiata (57g)

guacamole, confezionata

4 cucchiaino (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.

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.

Bretzel

220 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 44g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pretzel duri salati
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

pretzel duri salati
4 oz (113g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Palline proteiche alle mandorle

2 palline - 270 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
2 cucchiaio (31g)
farina di mandorle
1 cucchiaio (7g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

burro di mandorle
4 cucchiaio (63g)
farina di mandorle
2 cucchiaio (14g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
 2. Forma delle palline.
 3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Kefir

150 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 25g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 3 pasti:

kefir aromatizzato
3 tazza (720mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva
1 tazza (92g)

Per tutti i 3 pasti:

uva
3 tazza (276g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 3 pasti:

carote
4 1/2 medio (275g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Arachidi tostate

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

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

2 barretta(e) - 408 kcal ● 20g proteine ● 24g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre

Dà 2 barretta(e) porzioni

barretta di granola ad alto contenuto proteico
2 barretta (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

288 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

5/8 mazzo (106g)

avocado, tritato

5/8 avocado (126g)

limone, spremuto

5/8 piccolo (36g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 1/4 mazzo (213g)

avocado, tritato

1 1/4 avocado (251g)

limone, spremuto

1 1/4 piccolo (73g)

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.
-

Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

salsiccia vegana

2 salsiccia (200g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana

4 salsiccia (400g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

3 mezzo peperone(i) - 683 kcal ● 61g proteine ● 36g grassi ● 13g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado
3/4 avocado (151g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
peperone
1 1/2 grande (246g)
cipolla
3/8 piccolo (26g)
tonno in scatola, scolato
1 1/2 lattina (258g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 1/2 avocado (302g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
peperone
3 grande (492g)
cipolla
3/4 piccolo (53g)
tonno in scatola, scolato
3 lattina (516g)

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.
-

Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

kiwi
2 frutto (138g)

Per tutti i 2 pasti:

kiwi
4 frutto (276g)

1. Taglia il kiwi e servi.
-

Chik'n nuggets

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
2 cucchiaino (34g)
nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
4 cucchiaino (68g)
nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire con ketchup.
-

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.
-

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

14 porzione (80 mL ciascuna)

(434g)

acqua

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-