

Dieta - Menu dieta pescetariana da 2600 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 2631 kcal ● 186g proteine (28%) ● 104g grassi (35%) ● 191g carboidrati (29%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

485 kcal, 17g proteine, 59g carboidrati netti, 12g grassi



Muffin inglese con burro

1/2 muffin inglese- 106 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal



Kefir

150 kcal

Snack

340 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



Salsa di mele

57 kcal



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Pranzo

825 kcal, 33g proteine, 79g carboidrati netti, 40g grassi



Anacardi tostati

3/8 tazza(e)- 348 kcal



Chik'n tenders croccanti

6 tender/i- 343 kcal



Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza- 136 kcal

Cena

765 kcal, 71g proteine, 10g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata di tonno e avocado

764 kcal

Giorno 2

2631 kcal ● 186g proteine (28%) ● 104g grassi (35%) ● 191g carboidrati (29%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

485 kcal, 17g proteine, 59g carboidrati netti, 12g grassi



Muffin inglese con burro
1/2 muffin inglese- 106 kcal



Cereali ad alto contenuto di fibre
227 kcal



Kefir
150 kcal

Snack

340 kcal, 17g proteine, 42g carboidrati netti, 8g grassi



Salsa di mele
57 kcal



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia
282 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

825 kcal, 33g proteine, 79g carboidrati netti, 40g grassi



Anacardi tostati
3/8 tazza(e)- 348 kcal



Chik'n tenders croccanti
6 tender/i- 343 kcal



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal

Cena

765 kcal, 71g proteine, 10g carboidrati netti, 42g grassi



Insalata di tonno e avocado
764 kcal

Giorno 3

2618 kcal ● 196g proteine (30%) ● 112g grassi (39%) ● 171g carboidrati (26%) ● 35g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 28g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

330 kcal, 23g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Parfait con more e granola
229 kcal



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

830 kcal, 45g proteine, 59g carboidrati netti, 42g grassi



Pesca
2 pesca(e)- 132 kcal



Panino tostato con formaggio e pesto
1 panino(i)- 557 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal

Cena

810 kcal, 60g proteine, 67g carboidrati netti, 28g grassi



Salmone all'arancia e rosmarino
6 oz- 464 kcal



Lenticchie
347 kcal

Giorno 4

2596 kcal ● 197g proteine (30%) ● 108g grassi (38%) ● 176g carboidrati (27%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

430 kcal, 20g proteine, 18g carboidrati netti, 28g grassi



Anacardi tostati
1/8 tazza(e)- 104 kcal



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
2 uovo(s)- 159 kcal

Snack

330 kcal, 23g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Parfait con more e granola
229 kcal



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

805 kcal, 46g proteine, 64g carboidrati netti, 38g grassi



Chowder di vongole
1 1/2 lattina(e)- 546 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

810 kcal, 60g proteine, 67g carboidrati netti, 28g grassi



Salmone all'arancia e rosmarino
6 oz- 464 kcal



Lenticchie
347 kcal

Giorno 5

2636 kcal ● 181g proteine (28%) ● 104g grassi (36%) ● 209g carboidrati (32%) ● 34g fibre (5%)

Colazione

360 kcal, 11g proteine, 54g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Fiocchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal

Snack

330 kcal, 23g proteine, 25g carboidrati netti, 14g grassi



Parfait con more e granola
229 kcal



Latte
2/3 tazza(e)- 99 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

805 kcal, 46g proteine, 64g carboidrati netti, 38g grassi



Chowder di vongole
1 1/2 lattina(e)- 546 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

920 kcal, 53g proteine, 64g carboidrati netti, 44g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata mista semplice
203 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

Giorno 6

2621 kcal ● 172g proteine (26%) ● 76g grassi (26%) ● 280g carboidrati (43%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

360 kcal, 11g proteine, 54g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Focchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal

Snack

300 kcal, 4g proteine, 61g carboidrati netti, 2g grassi



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Focchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

890 kcal, 59g proteine, 71g carboidrati netti, 39g grassi



Couscous
352 kcal



Salmone al pesto al forno
8 oz- 538 kcal

Cena

850 kcal, 50g proteine, 93g carboidrati netti, 26g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal

Giorno 7

2621 kcal ● 172g proteine (26%) ● 76g grassi (26%) ● 280g carboidrati (43%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

360 kcal, 11g proteine, 54g carboidrati netti, 8g grassi



Arancia
1 arancia(e)- 85 kcal



Focchi d'avena istantanei con latte
1 bustina(e)- 276 kcal

Snack

300 kcal, 4g proteine, 61g carboidrati netti, 2g grassi



Mirtilli rossi secchi
1/4 tazza- 136 kcal



Focchi d'avena istantanei con acqua
1 bustina(e)- 165 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

890 kcal, 59g proteine, 71g carboidrati netti, 39g grassi



Couscous
352 kcal



Salmone al pesto al forno
8 oz- 538 kcal

Cena

850 kcal, 50g proteine, 93g carboidrati netti, 26g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Panino con polpette vegane
1 1/2 panino/i- 702 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
2 3/4 avocado (553g)
- succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- mirtilli rossi essiccati
1 tazza (160g)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- pesca
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- arancia
5 arancia (770g)
- succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
- more
3/4 tazza (108g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 oz (6g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
- rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)

Altro

- insalata mista
8 tazza (240g)
- cereale ad alto contenuto di fibre
1 1/3 tazza (80g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
- polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
4 1/2 lattina (774g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/4 stecca (24g)
- latte intero
7 1/4 tazza(e) (1740mL)
- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- formaggio
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
- uova
4 grande (200g)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 1/2 tazza (420g)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
19 1/2 tazza(e) (4622mL)

Prodotti a base di noci e semi

- anacardi tostati
1 tazza (148g)
- semi di chia
4 cucchiaino (19g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)
- couscous istantaneo aromatizzato
1 1/6 scatola (165 g) (192g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1/4 tazza (59g)
- clam chowder in scatola
3 lattina (525 g) (1557g)
- salsa per pasta
3/4 tazza (195g)

Grassi e oli

- olio
1 cucchiaino (5mL)

- salmone
4 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (793g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (188g)
- cipolla
1 piccolo (79g)
- ketchup
3 cucchiaino (51g)
- peperone
1 grande (164g)

Prodotti da forno

- muffin inglesi
1 muffin (57g)
- pane
4 fetta (128g)
- pane naan
1 pezzo/i (90g)

- olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 tazza (192g)

Cereali per la colazione

- granola
3/4 tazza (68g)
 - fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
5 bustina (215g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Muffin inglese con burro

1/2 muffin inglese - 106 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

muffin inglesi

1/2 muffin (29g)

burro

1 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (5g)

Per tutti i 2 pasti:

muffin inglesi

1 muffin (57g)

burro

2 nocciolo (2,5 x 2,5 cm, 0,8 cm alto) (10g)

1. Tagliare il muffin inglese a metà.
2. Facoltativo: tostare nel tostapane per un paio di minuti.
3. Spalmare il burro su ogni lato.
4. Servire.

Cereali ad alto contenuto di fibre

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



Per singolo pasto:

cereali ad alto contenuto di fibre

2/3 tazza (40g)

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

cereale ad alto contenuto di fibre

1 1/3 tazza (80g)

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

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

Kefir

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



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Anacardi tostati

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



Per singolo pasto:

anacardi tostati
2 cucchiaino (17g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
4 cucchiaino (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
avocado, maturo, affettato
1/2 avocado (101g)

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

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 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
olio
1 cucchiaino (5mL)

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 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Arancia

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



Per singolo pasto:

arancia
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

arancia
3 arancia (462g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Fiocchi d'avena istantanei con latte

1 bustina(e) - 276 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)

Per tutti i 3 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
3 bustina (129g)
latte intero
2 1/4 tazza(e) (540mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa il latte sopra.
2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Anacardi tostati

3/8 tazza(e) - 348 kcal ● 9g proteine ● 27g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
6 2/3 cucchiaino (57g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
13 1/3 cucchiaino (114g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Chik'n tenders croccanti

6 tender/i - 343 kcal ● 24g proteine ● 14g grassi ● 31g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'
6 pezzi (153g)
ketchup
1 1/2 cucchiaino (26g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'
12 pezzi (306g)
ketchup
3 cucchiaino (51g)

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

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (40g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pesca

2 pesca(e) - 132 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 pesca(e) porzioni

pesca

2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino tostato con formaggio e pesto

1 panino(i) - 557 kcal ● 22g proteine ● 38g grassi ● 27g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

pane

2 fetta (64g)

salsa pesto

1 cucchiaio (16g)

formaggio

2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

burro, ammorbidito

1 cucchiaio (14g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Chowder di vongole

1 1/2 lattina(e) - 546 kcal ● 18g proteine ● 33g grassi ● 38g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

clam chowder in scatola
1 1/2 lattina (525 g) (779g)

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
3 lattina (525 g) (1557g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Couscous

352 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 69g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
5/8 scatola (165 g) (96g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1 1/6 scatola (165 g) (192g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Salmone al pesto al forno

8 oz - 538 kcal ● 47g proteine ● 38g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 1/3 filetto/i (170 g ciasc.) (227g)
salsa pesto
4 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2 2/3 filetto/i (170 g ciasc.) (453g)
salsa pesto
2 2/3 cucchiaino (43g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Prepara una teglia rivestita con carta da forno.
 2. Spalma il pesto sulla parte superiore del salmone.
 3. Assicurati che il salmone sia con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia e cuoci in forno per circa 15 minuti, fino a cottura (temperatura interna 145°F (63°C)).
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Salsa di mele

57 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

1 contenitore da asporto (~115 g)
(122g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele
-

Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal ● 17g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

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

semi di chia

2 cucchiaino (9g)

quinoa, cruda

2 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

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

semi di chia

4 cucchiaino (19g)

quinoa, cruda

4 cucchiaino (43g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione - 2 cucchiaini di quinoa cruda dovrebbero dare circa 1/3 di tazza cotta. Lascia raffreddare.
 2. Mescola la quinoa con lo yogurt. Cospargi con i semi di chia.
 3. Servi.
 4. Per prepararlo in quantità: cuoci la quinoa tutta insieme e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero. Mescola con lo yogurt e i semi di chia al momento di servire.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Parfait con more e granola

229 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1/2 tazza (140g)

granola

4 cucchiaino (23g)

more, tritato grossolanamente

4 cucchiaino (36g)

Per tutti i 3 pasti:

yogurt greco a ridotto contenuto di grassi

1 1/2 tazza (420g)

granola

3/4 tazza (68g)

more, tritato grossolanamente

3/4 tazza (108g)

1. Stratifica gli ingredienti a piacere o mescolali insieme.
2. Puoi conservare in frigorifero durante la notte o portarlo con te, ma la granola non rimarrà croccante se è mescolata.

Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mirtilli rossi secchi

1/4 tazza - 136 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 31g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaio (40g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
1/2 tazza (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fiocchi d'avena istantanei con acqua

1 bustina(e) - 165 kcal ● 4g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
1 bustina (43g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

fiocchi d'avena istantanei aromatizzati
2 bustina (86g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Metti l'avena in una ciotola e versa l'acqua sopra.
 2. Metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata di tonno e avocado

764 kcal ● 71g proteine ● 42g grassi ● 10g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

avocado
7/8 avocado (176g)
succo di lime
1 3/4 cucchiaino (9mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (0g)
insalata mista
1 3/4 tazza (53g)
tonno in scatola
1 3/4 lattina (301g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (79g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (31g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 3/4 avocado (352g)
succo di lime
3 1/2 cucchiaino (18mL)
sale
1/2 cucchiaino (1g)
pepe nero
1/2 cucchiaino (0g)
insalata mista
3 1/2 tazza (105g)
tonno in scatola
3 1/2 lattina (602g)
pomodori
14 cucchiaino, tritata (158g)
cipolla, tritato finemente
7/8 piccolo (61g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
 2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
 3. Servire.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salmone all'arancia e rosmarino

6 oz - 464 kcal ● 36g proteine ● 27g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
arancia
1 arancia (154g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
2 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2 filetto/i (170 g ciasc.) (340g)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
arancia
2 arancia (308g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
4 pizzico (3g)

1. Condire il salmone con sale.
2. Mettere una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio.
3. Cuocere il salmone per 4-5 minuti per lato, mettere da parte quando è cotto.
4. Aggiungere il rosmarino nella padella e cuocere per circa un minuto.
5. Spremere le arance e versare il succo d'arancia e di limone nella padella e portare a sobbollire.
6. Abbassare il fuoco a medio-basso fino a quando il liquido si riduce un po'.
7. Rimettere il salmone nella padella e versare la salsa sui filetti.
8. Servire.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane naan

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

Dà 1 pezzo(i) porzioni



pane naan
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata mista semplice

203 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Dà 2 mezzo peperone(i) porzioni

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
1 1/2 panino/i (128g)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)
salsa per pasta
6 cucchiaio (98g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.
-

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.
-