

Dieta - Menu della dieta pescetariana da 2700 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 2635 kcal ● 172g proteine (26%) ● 88g grassi (30%) ● 245g carboidrati (37%) ● 44g fibre (7%)

Colazione

400 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Pane tostato con burro e marmellata
2 fetta(e)- 267 kcal



Semi di girasole
135 kcal

Snack

320 kcal, 16g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

875 kcal, 42g proteine, 114g carboidrati netti, 19g grassi



Goulash di fagioli e tofu
656 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal

Cena

820 kcal, 51g proteine, 59g carboidrati netti, 37g grassi



Spicchi di patata dolce
391 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Giorno 2

2617 kcal ● 177g proteine (27%) ● 108g grassi (37%) ● 189g carboidrati (29%) ● 46g fibre (7%)

Colazione

400 kcal, 14g proteine, 35g carboidrati netti, 20g grassi



Pane tostato con burro e marmellata
2 fetta(e)- 267 kcal



Semi di girasole
135 kcal

Snack

320 kcal, 16g proteine, 36g carboidrati netti, 10g grassi



Bastoncini di carota
2 1/2 carota(e)- 68 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

830 kcal, 62g proteine, 31g carboidrati netti, 46g grassi



Tilapia impanata e saltata in padella
8 oz- 401 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
4 tazza(e)- 430 kcal

Cena

845 kcal, 36g proteine, 85g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 218 kcal



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara
5 metà zucchina- 480 kcal

Giorno 3

2690 kcal ● 214g proteine (32%) ● 97g grassi (32%) ● 198g carboidrati (30%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

445 kcal, 29g proteine, 54g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico fragola e banana
1 frullato(i)- 388 kcal



Salsa di mele
57 kcal

Snack

320 kcal, 19g proteine, 43g carboidrati netti, 6g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

830 kcal, 62g proteine, 31g carboidrati netti, 46g grassi



Tilapia impanata e saltata in padella
8 oz- 401 kcal



Broccoli arrostiti con lievito alimentare
4 tazza(e)- 430 kcal

Cena

875 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 37g grassi



Spicchi di patata dolce
347 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
7 1/2 oz- 529 kcal

Giorno 4

2672 kcal ● 196g proteine (29%) ● 87g grassi (29%) ● 239g carboidrati (36%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

445 kcal, 29g proteine, 54g carboidrati netti, 7g grassi



Frullato proteico fragola e banana
1 frullato(i)- 388 kcal



Salsa di mele
57 kcal

Snack

320 kcal, 19g proteine, 43g carboidrati netti, 6g grassi



Succo di frutta
1 tazza(e)- 115 kcal



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

810 kcal, 44g proteine, 72g carboidrati netti, 36g grassi



Latte
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



Chik'n nuggets
10 nuggets- 552 kcal

Cena

875 kcal, 56g proteine, 68g carboidrati netti, 37g grassi



Spicchi di patata dolce
347 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
7 1/2 oz- 529 kcal

Giorno 5

2676 kcal ● 174g proteine (26%) ● 117g grassi (39%) ● 198g carboidrati (30%) ● 33g fibre (5%)

Colazione

465 kcal, 19g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal



Frullato per colazione mela e cannella
1/2 frullato(i)- 244 kcal

Snack

320 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Mandorle tostate
1/6 tazza(e)- 166 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

780 kcal, 40g proteine, 60g carboidrati netti, 40g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
10 1/2 oz di tofu- 566 kcal



Insalata Caprese
213 kcal

Cena

895 kcal, 50g proteine, 86g carboidrati netti, 33g grassi



Lenticchie
260 kcal



Ravioli al formaggio
272 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
363 kcal

Giorno 6

2764 kcal ● 179g proteine (26%) ● 124g grassi (40%) ● 197g carboidrati (28%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

465 kcal, 19g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Frullato per colazione mela e cannella

1/2 frullato(i)- 244 kcal

Snack

320 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal

Pranzo

865 kcal, 44g proteine, 59g carboidrati netti, 47g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Chowder di vongole

2 lattina(e)- 728 kcal

Cena

895 kcal, 50g proteine, 86g carboidrati netti, 33g grassi



Lenticchie

260 kcal



Ravioli al formaggio

272 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2674 kcal ● 177g proteine (27%) ● 118g grassi (40%) ● 173g carboidrati (26%) ● 53g fibre (8%)

Colazione

465 kcal, 19g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal



Frullato per colazione mela e cannella

1/2 frullato(i)- 244 kcal

Snack

320 kcal, 18g proteine, 19g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco magro

1 vasetto(i)- 155 kcal



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal

Pranzo

865 kcal, 44g proteine, 59g carboidrati netti, 47g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Chowder di vongole

2 lattina(e)- 728 kcal

Cena

805 kcal, 48g proteine, 62g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata di ceci al curry

805 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Grassi e oli

- olio
4 oz (125mL)
- olio d'oliva
1 1/2 oz (44mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaio (17mL)
- vinaigrette balsamica
2 oz (60mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
3/4 oz (20g)
- pepe nero
2 cucchiaino, macinato (5g)
- paprika
3/4 cucchiaio (5g)
- Timo fresco
3 pizzico (0g)
- cannella
3 pizzico (1g)
- basilico fresco
1/2 oz (14g)
- curry in polvere
1 1/4 cucchiaino (3g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (875g)
- pomodori
5 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (713g)
- cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
- aglio
2 1/4 spicchio(i) (7g)
- carote
5 1/2 medio (328g)
- lattuga romana (romaine)
3/4 cuori (375g)
- zucchine
2 1/2 grande (808g)
- broccoli
8 tazza, tritata (728g)
- ketchup
2 1/2 cucchiaio (43g)
- sedano crudo
2 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (43g)

Dolci

- gelatina (jelly)
4 cucchiaino (28g)
- zucchero
1 1/2 cucchiaio (20g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 1/2 oz (73g)
- mandorle
6 1/2 oz (181g)
- noci
1 tazza, senza guscio (94g)
- semi di sesamo
1/2 cucchiaio (5g)

Bevande

- polvere proteica
18 oz (508g)
- acqua
18 1/2 tazza (4454mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)
- tofu compatto
15 3/4 oz (447g)
- lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
- salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- ceci in scatola
1 1/4 lattina/e (560g)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
2/3 tazza (123g)
- farina 00
3/4 tazza(e) (94g)
- amido di mais
2 1/4 cucchiaio (18g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
5/8 vasetto (680 g) (386g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
3 cucchiaio (45mL)
- succo di frutta
32 fl oz (960mL)
- fragole surgelate
3 tazza, non scongelata (447g)
- banana
3 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (413g)
- purea di mele
2 contenitore da asporto (~115 g) (244g)
- lamponi
16 lamponi (30g)
- mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
- arancia
3/8 frutto (Ø 7.3 cm) (53g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda
2 1/2 lbs (1092g)

Prodotti da forno

- pane
4 fetta (128g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/3 stecca (37g)
- uova
4 grande (200g)
- formaggio di capra
2 1/2 oz (71g)
- yogurt greco magro aromatizzato
5 contenitore/i (150 g ciasc.) (750g)
- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (315g)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (213g)
- yogurt greco scremato, naturale
5 cucchiaio (88g)

- clam chowder in scatola
4 lattina (525 g) (2076g)

Altro

- lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
- cubetti di ghiaccio
2 tazza(e) (280g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- nuggets vegani 'chik'n'
10 nuggets (215g)
- salsa sriracha
3/4 cucchiaio (11g)
- olio di sesamo
3/4 cucchiaio (11mL)
- insalata mista
1 confezione (155 g) (148g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati
1/2 lbs (227g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane tostato con burro e marmellata

2 fetta(e) - 267 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 33g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)
gelatina (jelly)
4 cucchiaino (28g)

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

Semi di girasole

135 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
3/4 oz (21g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Frullato proteico fragola e banana

1 frullato(i) - 388 kcal ● 29g proteine ● 7g grassi ● 42g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio

1 tazza(e) (140g)

fragole surgelate

1 1/2 tazza, non scongelata (224g)

mandorle

10 mandorla (12g)

acqua

2 cucchiaio (30mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

banana, congelato, pelato e affettato

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

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio

2 tazza(e) (280g)

fragole surgelate

3 tazza, non scongelata (447g)

mandorle

20 mandorla (24g)

acqua

4 cucchiaio (60mL)

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

banana, congelato, pelato e affettato

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

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

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
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
5 cucchiaio, senza guscio (31g)

Per tutti i 3 pasti:

noci
1 tazza, senza guscio (94g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frullato per colazione mela e cannella

1/2 frullato(i) - 244 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 30g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mele
1/2 media (Ø 7,5 cm) (91g)
banana
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
cannella
1 pizzico (0g)
latte intero
1/4 tazza(e) (60mL)
mandorle
2 1/2 mandorla (3g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
6 cucchiaio (105g)

Per tutti i 3 pasti:

mele
1 1/2 media (Ø 7,5 cm) (273g)
banana
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
cannella
3 pizzico (1g)
latte intero
3/4 tazza(e) (180mL)
mandorle
7 1/2 mandorla (9g)
yogurt greco a ridotto contenuto di grassi
1 tazza (315g)

1. Aggiungi gli ingredienti nel frullatore (a seconda del frullatore potrebbe essere necessario tagliare mele/mandorle in pezzi più piccoli prima di frullare).
 2. Frulla a potenza medio-alta per 30 secondi o fino alla consistenza desiderata.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Goulash di fagioli e tofu

656 kcal ● 37g proteine ● 19g grassi ● 65g carboidrati ● 19g fibre



olio
3/4 cucchiaino (11mL)
paprika
3/4 cucchiaino (5g)
Timo fresco
3 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3/4 lattina/e (329g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/3 lbs (149g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio (2g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 tazza di riso cotto porzioni



acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tilapia impanata e saltata in padella

8 oz - 401 kcal ● 47g proteine ● 16g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

farina 00
1/6 tazza(e) (21g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
burro, sciolto
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

farina 00
1/3 tazza(e) (42g)
tilapia cruda
16 oz (448g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
burro, sciolto
4 cucchiaino (19g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe. Metti la farina in un piatto fondo; premi delicatamente ogni filetto nella farina per coprirlo e scuoti l'eccesso.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Spennella il burro fuso sulla tilapia nell'ultimo minuto prima di togliere dalla padella. Servi subito.

Broccoli arrostiti con lievito alimentare

4 tazza(e) - 430 kcal ● 14g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

broccoli
4 tazza, tritata (364g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
lievito nutrizionale
2 cucchiaino (8g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli
8 tazza, tritata (728g)
olio
4 cucchiaino (60mL)
lievito nutrizionale
4 cucchiaino (15g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci i broccoli con l'olio e arrostitiscili in forno per 20-25 minuti.
3. Tira fuori e condisci con lievito alimentare e sale/pepe a piacere. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 3/4 tazza(e) (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Chik'n nuggets

10 nuggets - 552 kcal ● 31g proteine ● 23g grassi ● 52g carboidrati ● 5g fibre



Dà 10 nuggets porzioni

ketchup

2 1/2 cucchiaino (43g)

nuggets vegani 'chik'n'

10 nuggets (215g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu - 566 kcal ● 27g proteine ● 26g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Dà 10 1/2 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)

1 1/2 cucchiaino (23mL)

zucchero

1 1/2 cucchiaino (20g)

salsa sriracha

3/4 cucchiaino (11g)

amido di mais

2 1/4 cucchiaino (18g)

semi di sesamo

1/2 cucchiaino (5g)

olio di sesamo

3/4 cucchiaino (11mL)

aglio, tritato finemente

1 1/2 spicchio(i) (5g)

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

arancia, spremuto

3/8 frutto (Ø 7.3 cm) (53g)

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.

Insalata Caprese

213 kcal ● 12g proteine ● 14g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

insalata mista

1/2 confezione (155 g) (78g)

basilico fresco

4 cucchiaino di foglie intere (6g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaino (15mL)

pomodori, tagliato a metà

1/2 tazza di pomodorini (75g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Chowder di vongole

2 lattina(e) - 728 kcal ● 24g proteine ● 44g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

clam chowder in scatola
2 lattina (525 g) (1038g)

Per tutti i 2 pasti:

clam chowder in scatola
4 lattina (525 g) (2076g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bastoncini di carota

2 1/2 carota(e) - 68 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

carote
2 1/2 medio (153g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
5 medio (305g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco proteico

1 contenitore(i) - 206 kcal ● 17g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)
polvere proteica
1 cucchiaio (6g)
lamponi
8 lamponi (15g)
nibs di cacao
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)
polvere proteica
2 cucchiaio (12g)
lamponi
16 lamponi (30g)
nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)

1. Mescola yogurt greco e polvere proteica fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con lamponi schiacciati e nibs di cacao (opzionale). Servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, 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 3 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
3 contenitore/i (150 g ciasc.)
(450g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1/2 tazza, intera (80g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Spicchi di patata dolce

391 kcal ● 5g proteine ● 13g grassi ● 54g carboidrati ● 10g fibre



olio

1 cucchiaio (17mL)

sale

1/4 cucchiaio (5g)

pepe nero

3 pizzico, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

pomodori

1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g proteine ● 17g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
tilapia cruda
1/2 lbs (224g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (15mL)
sale
2 pizzico (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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata
1 cucchiaino (17mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (92g)
carote, affettato
3/8 medio (23g)

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

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 218 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 tazza di riso cotto porzioni



acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

riso bianco a chicco lungo

1/3 tazza (62g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

5 metà zucchini - 480 kcal ● 26g proteine ● 25g grassi ● 26g carboidrati ● 11g fibre



Dà 5 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

10 cucchiaio (163g)

formaggio di capra

2 1/2 oz (71g)

zucchine

2 1/2 grande (808g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spicchi di patata dolce

347 kcal ● 5g proteine ● 11g grassi ● 48g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaio (15mL)
sale
1/4 cucchiaio (4g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaio (30mL)
sale
1/2 cucchiaio (8g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
patate dolci, tagliato a spicchi
2 2/3 patata dolce, 12,5 cm (560g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Tilapia impanata alle mandorle

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteine ● 25g grassi ● 20g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
5 cucchiaio, a lamelle (34g)
tilapia cruda
1/2 lbs (210g)
farina 00
1/6 tazza(e) (26g)
sale
1 1/4 pizzico (1g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
10 cucchiaio, a lamelle (68g)
tilapia cruda
15 oz (420g)
farina 00
3/8 tazza(e) (52g)
sale
1/3 cucchiaino (1g)
olio d'oliva
1 1/4 cucchiaio (19mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 cucchiaio (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
3/4 tazza (144g)

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.

Ravioli al formaggio

272 kcal ● 11g proteine ● 7g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/6 vasetto (680 g) (112g)
ravioli al formaggio congelati
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
ravioli al formaggio congelati
1/2 lbs (227g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica

1 1/2 cucchiaino (23mL)

basilico fresco

1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)

mozzarella fresca, a fette

3 oz (85g)

pomodori, a fette

1 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(205g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica

3 cucchiaino (45mL)

basilico fresco

3 cucchiaino, tritato (8g)

mozzarella fresca, a fette

6 oz (170g)

pomodori, a fette

2 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.)
(410g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

Cena 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di ceci al curry

805 kcal ● 48g proteine ● 27g grassi ● 62g carboidrati ● 31g fibre



yogurt greco scremato, naturale

5 cucchiaino (88g)

curry in polvere

1 1/4 cucchiaino (3g)

semi di girasole

2 1/2 cucchiaino (30g)

insalata mista

2 1/2 oz (71g)

succo di limone, diviso

2 1/2 cucchiaino (38mL)

sedano crudo, affettato

2 1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (43g)

ceci in scatola, scolato e risciacquato

1 1/4 lattina/e (560g)

1. Metti i ceci in una ciotola capiente e schiacciali con il dorso di una forchetta.
2. Aggiungi yogurt greco, curry in polvere, sedano, semi di girasole, solo metà del succo di limone e un po' di sale e pepe. Mescola.
3. Disponi le verdure a foglia su un piatto e irrori con il succo di limone rimanente.
4. Servi il composto di ceci al curry insieme alle verdure.

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.
-