

Dieta - Menu dieta pescetariana da 2800 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 2775 kcal ● 184g proteine (27%) ● 50g grassi (16%) ● 361g carboidrati (52%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 13g proteine, 76g carboidrati netti, 11g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 1/2 bagel(i)- 361 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Snack

345 kcal, 39g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Fiocchi di latte e ananas
233 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Pranzo

860 kcal, 28g proteine, 149g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta con salsa pronta
766 kcal



Insalata di spinaci e mirtilli rossi
95 kcal

Cena

875 kcal, 55g proteine, 118g carboidrati netti, 14g grassi



Succo di frutta
2 1/4 tazza(e)- 258 kcal



Lenticchie
347 kcal



Salsiccia vegana
1 salsiccia- 268 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

2785 kcal ● 177g proteine (25%) ● 72g grassi (23%) ● 326g carboidrati (47%) ● 32g fibre (5%)

Colazione

480 kcal, 13g proteine, 76g carboidrati netti, 11g grassi



Bagel piccolo tostato con burro
1 1/2 bagel(i)- 361 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Snack

345 kcal, 39g proteine, 17g carboidrati netti, 12g grassi



Fiocchi di latte e ananas
233 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

860 kcal, 28g proteine, 149g carboidrati netti, 12g grassi



Pasta con salsa pronta
766 kcal



Insalata di spinaci e mirtili rossi
95 kcal

Cena

880 kcal, 49g proteine, 82g carboidrati netti, 36g grassi



Chik'n nuggets
16 nuggets- 882 kcal

Giorno 3

2771 kcal ● 179g proteine (26%) ● 148g grassi (48%) ● 146g carboidrati (21%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

500 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 25g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal

Snack

420 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Avocado
351 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

825 kcal, 67g proteine, 43g carboidrati netti, 39g grassi



Lenticchie
289 kcal



Salmone al pesto al forno
8 oz- 538 kcal

Cena

805 kcal, 36g proteine, 55g carboidrati netti, 48g grassi



Scampi al burro e aglio
697 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal

Giorno 4

2771 kcal ● 179g proteine (26%) ● 148g grassi (48%) ● 146g carboidrati (21%) ● 36g fibre (5%)

Colazione

500 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 25g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal

Snack

420 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Avocado
351 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

825 kcal, 67g proteine, 43g carboidrati netti, 39g grassi



Lenticchie
289 kcal



Salmone al pesto al forno
8 oz- 538 kcal

Cena

805 kcal, 36g proteine, 55g carboidrati netti, 48g grassi



Scampi al burro e aglio
697 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio
2 tazza(s)- 110 kcal

Giorno 5

2848 kcal ● 176g proteine (25%) ● 132g grassi (42%) ● 192g carboidrati (27%) ● 47g fibre (7%)

Colazione

500 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 25g grassi



Uova con pomodoro e avocado
326 kcal



Succo di frutta
1 1/2 tazza(e)- 172 kcal

Snack

420 kcal, 10g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Avocado
351 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

820 kcal, 46g proteine, 60g carboidrati netti, 41g grassi



Pasta alfredo con salmone
558 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
265 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteine, 83g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal

Giorno 6

2737 kcal ● 181g proteine (26%) ● 91g grassi (30%) ● 258g carboidrati (38%) ● 42g fibre (6%)

Colazione

430 kcal, 27g proteine, 56g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Snack

380 kcal, 7g proteine, 57g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Gelato alla banana
2 banana- 268 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

820 kcal, 46g proteine, 60g carboidrati netti, 41g grassi



Pasta alfredo con salmone
558 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
265 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteine, 83g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
342 kcal



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal



Tilapia impanata alle mandorle
4 1/2 oz- 318 kcal

Giorno 7

2780 kcal ● 218g proteine (31%) ● 76g grassi (25%) ● 267g carboidrati (38%) ● 39g fibre (6%)

Colazione

430 kcal, 27g proteine, 56g carboidrati netti, 8g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Pompelmo
1 pompelmo- 119 kcal

Snack

380 kcal, 7g proteine, 57g carboidrati netti, 10g grassi



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal



Gelato alla banana
2 banana- 268 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Pranzo

905 kcal, 77g proteine, 94g carboidrati netti, 22g grassi



Panino da tavola
2 panino(i)- 154 kcal



Zuppa di tortellini e pollo
750 kcal

Cena

850 kcal, 59g proteine, 59g carboidrati netti, 35g grassi



Salmone e verdure in un'unica pentola
6 oz salmone- 561 kcal



Lenticchie
289 kcal

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
54 fl oz (1620mL)
- Pompelmo
4 grande (Ø ~11,5 cm) (1328g)
- mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (13g)
- ananas in scatola
10 cucchiaino, pezzi (113g)
- avocado
4 1/2 avocado (905g)
- succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
- banana
4 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (544g)

Bevande

- acqua
23 tazza(e) (5456mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
1/8 oz (2g)
- basilico fresco
6 foglie (3g)
- aneto secco
1/4 cucchiaino (1g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
1 3/4 tazza (336g)

Altro

- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- nuggets vegani 'chik'n'
16 nuggets (344g)
- insalata mista
14 1/2 tazza (435g)
- salsa alfredo
2/3 tazza (160g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)
- salsa pesto
2 2/3 cucchiaino (43g)
- brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 cucchiaino, tritata (10g)
- mandorle
4 oz (112g)

Verdure e prodotti vegetali

- spinaci freschi
3/8 confezione 280 g (123g)
- ketchup
4 cucchiaino (68g)
- pomodori
3 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (423g)
- scalogni
2 cucchiaino, tritato (20g)
- aglio
6 spicchio(i) (18g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
5 tazza, tritata (200g)
- edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
8 barbabietta(e) (400g)
- concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
- cipolla
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
- pomodori schiacciati in scatola
3/4 tazza (182g)
- peperone
3/4 medio (89g)

Grassi e oli

- vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaino (19mL)
- condimento per insalata
1 tazza (218mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)

- pomodori a cubetti
1/2 lattina/e (210g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1/3 tazza (78g)
- formaggio romano
1/4 cucchiaino (2g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
2 1/2 tazza (565g)
- uova
9 grande (450g)
- panna da montare (heavy cream)
6 cucchiaino (90mL)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
- yogurt greco magro aromatizzato
4 contenitore/i (150 g ciasc.) (600g)
- yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)

Prodotti da forno

- bagel
3 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (207g)
- Panino
2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto)
(56g)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
1 1/4 lbs (570g)
- riso integrale
2/3 tazza (127g)
- farina 00
1/4 tazza(e) (31g)

- olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
- olio
1 1/4 cucchiaino (19mL)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2 lbs (926g)
- gamberi crudi
1/2 lbs (227g)
- tilapia cruda
1/2 lbs (252g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- tortellini al formaggio surgelati
1/4 lbs (128g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (198g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Bagel piccolo tostato con burro

1 1/2 bagel(i) - 361 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro

3/4 cucchiaino (11g)

bagel

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

Per tutti i 2 pasti:

burro

1 1/2 cucchiaino (21g)

bagel

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

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

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova con pomodoro e avocado

326 kcal ● 15g proteine ● 24g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
uova
2 grande (100g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
pomodori
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)
avocado, affettato
1/2 avocado (101g)
basilico fresco, tritato
2 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale
1/4 cucchiaino (2g)
uova
6 grande (300g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
pomodori
6 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (162g)
avocado, affettato
1 1/2 avocado (302g)
basilico fresco, tritato
6 foglie (3g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

Succo di frutta

1 1/2 tazza(e) - 172 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
36 fl oz (1080mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Pompelmo

1 pompelmo - 119 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Pompelmo
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo
2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

1. Taglia il pompelmo a metà e separa i spicchi individuali tagliando con attenzione lungo le membrane ai lati di ciascuno spicchio con un coltello affilato.
 2. (opzionale: prima di servire, spolvera con il tuo dolcificante zero calorie preferito)
-

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pasta con salsa pronta

766 kcal ● 26g proteine ● 6g grassi ● 142g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
6 oz (171g)
salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (252g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
3/4 lbs (342g)
salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Copri con la salsa e gusta.
-

Insalata di spinaci e mirtilli rossi

95 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

mirtilli rossi essiccati
2 cucchiaino (7g)
noci
2 cucchiaino, tritata (5g)
spinaci freschi
1/8 confezione 170 g (21g)
vinaigrette ai lamponi e noci
2 cucchiaino (10mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

mirtilli rossi essiccati
4 cucchiaino (13g)
noci
4 cucchiaino, tritata (10g)
spinaci freschi
1/4 confezione 170 g (43g)
vinaigrette ai lamponi e noci
4 cucchiaino (20mL)
formaggio romano, finemente sminuzzato
1/4 cucchiaio (2g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
 2. Per gli avanzi è possibile semplicemente mescolare tutti gli ingredienti in anticipo e conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero, poi servire e condire ogni volta che si mangia.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 2/3 cucchiaio (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquate
13 1/3 cucchiaio (160g)

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.
-

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 cucchiaio (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)).
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta alfredo con salmone

558 kcal ● 40g proteine ● 24g grassi ● 42g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

salmone
1/3 lbs (151g)
spinaci freschi
1 1/3 tazza(e) (40g)
salsa alfredo
1/3 tazza (80g)
pasta secca cruda
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

salmone
2/3 lbs (303g)
spinaci freschi
2 2/3 tazza(e) (80g)
salsa alfredo
2/3 tazza (160g)
pasta secca cruda
4 oz (114g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
 3. Disponi il salmone con la pelle rivolta verso il basso su una teglia e condiscilo con un po' di sale e pepe. Cuoci in forno per 14-16 minuti finché il salmone non si sfalda.
 4. Nel frattempo, scalda la salsa alfredo in una casseruola a fuoco medio fino a che non inizia a sobbollire. Aggiungi gli spinaci e mescola. Cuoci per 1-2 minuti finché gli spinaci non appassiscono.
 5. Togli il salmone dal forno e, quando è abbastanza freddo da maneggiarlo, taglialo a grossi pezzi.
 6. Metti la pasta nel piatto e versa sopra la salsa alfredo. Completa con il salmone e un po' di pepe. Servi.
-

Insalata mista semplice con pomodoro

265 kcal ● 6g proteine ● 16g grassi ● 18g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
5 1/4 tazza (158g)
pomodori
14 cucchiaino di pomodorini (130g)
condimento per insalata
1/3 tazza (79mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
10 1/2 tazza (315g)
pomodori
1 3/4 tazza di pomodorini (261g)
condimento per insalata
2/3 tazza (158mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino da tavola

2 panino(i) - 154 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 26g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

Panino

2 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (56g)

1. Buon
appetito.

Zuppa di tortellini e pollo

750 kcal ● 72g proteine ● 19g grassi ● 67g carboidrati ● 5g fibre



yogurt greco scremato, naturale
1/3 tazza (93g)
tortellini al formaggio surgelati
1/4 lbs (128g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (198g)
pomodori a cubetti
1/2 lattina/e (210g)
concentrato di pomodoro
1/2 cucchiaino (8g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
cipolla, tritato
1/2 grande (75g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)

1. Metti i petti di pollo in una pentola e copri con acqua. Porta a sobbollire e cuoci per circa 10-15 minuti fino a quando il pollo è cotto. Rimuovi il pollo dall'acqua e lascialo intiepidire leggermente, quindi sfilaccialo con due forchette. Metti da parte.
 2. Nel frattempo, scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio, aggiungi la cipolla, l'aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci per circa 5-6 minuti finché le verdure non si saranno leggermente ammorbidite.
 3. Mescola la pasta di pomodoro e cuoci per circa 2 minuti.
 4. Aggiungi i pomodori a cubetti, il pollo sfilacciato e il brodo. Porta a sobbollire, riduci il fuoco e copri. Fai sobbollire 15-20 minuti.
 5. Preleva un po' di brodo dalla pentola e versalo in una ciotola. Mescola lo yogurt greco. Una volta che lo yogurt greco è stato completamente incorporato con il brodo, rimetti il composto nella pentola e mescola.
 6. Aggiungi il cavolo riccio tritato e i tortellini. Fai sobbollire per il tempo indicato sulla confezione dei tortellini. Aggiusta di sale e pepe a piacere e servi.
-

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Fiocchi di latte e ananas

233 kcal ● 35g proteine ● 3g grassi ● 16g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

1 1/4 tazza (283g)

ananas in scatola, scolato

5 cucchiaino, pezzi (57g)

Per tutti i 2 pasti:

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

2 1/2 tazza (565g)

ananas in scatola, scolato

10 cucchiaino, pezzi (113g)

1. Scola il succo dell'ananas e mescola i pezzi di ananas con i fiocchi di latte.
2. Sentiti libero di usare altri tipi di frutta: banane, frutti di bosco, pesche, melone, ecc.

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle

2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle

4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)

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 coprile 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.
-

Avocado

351 kcal ● 4g proteine ● 30g grassi ● 4g carboidrati ● 14g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

avocado
3 avocado (603g)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Gelato alla banana

2 banana - 268 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 55g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

banana, a fette e congelato
2 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (272g)

Per tutti i 2 pasti:

banana, a fette e congelato
4 grande (20 cm - 22,5 cm di lunghezza) (544g)

1. Metti le fette di banana congelate in un robot da cucina o in un frullatore e frulla. Raschia i lati se necessario e continua a frullare fino a ottenere una consistenza cremosa simile al gelato. \r\nServi subito per una consistenza tipo soft-serve, oppure trasferisci il gelato di banana in un contenitore e congelalo per 1-2 ore per una consistenza più compatta.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Succo di frutta

2 1/4 tazza(e) - 258 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 57g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 1/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
18 fl oz (540mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lenticchie

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



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquato

1/2 tazza (96g)

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.

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Chik'n nuggets

16 nuggets - 882 kcal ● 49g proteine ● 36g grassi ● 82g carboidrati ● 8g fibre



Dà 16 nuggets porzioni

ketchup

4 cucchiaio (68g)

nuggets vegani 'chik'n'

16 nuggets (344g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Scampi al burro e aglio

697 kcal ● 33g proteine ● 41g grassi ● 46g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro
2 cucchiaio (28g)
panna da montare (heavy cream)
3 cucchiaio (45mL)
pasta secca cruda
2 oz (57g)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (3g)
scalogni, tritato
1 cucchiaio, tritato (10g)
aglio, tritato
2 spicchio (6g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
4 oz (114g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
4 cucchiaio (57g)
panna da montare (heavy cream)
6 cucchiaio (90mL)
pasta secca cruda
4 oz (114g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
scalogni, tritato
2 cucchiaio, tritato (20g)
aglio, tritato
4 spicchio (12g)
gamberi crudi, sgusciato e privato del budello
1/2 lbs (227g)

1. Pulisci gli scampi e inizia a cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Mentre la pasta cuoce, trita lo scalogno e l'aglio.
3. Quando la pasta è pronta, trasferiscila in una ciotola separata; nella pentola usata per la pasta aggiungi il burro e falla sciogliere a fuoco medio. Una volta sciolto e caldo, aggiungi gli scampi. Lascia cuocere gli scampi 2-3 minuti per lato finché non diventano sodi e leggermente rosa.
4. Aggiungi l'aglio e lo scalogno nella padella per circa 30 secondi per ammorbidirli. Lavora in fretta per evitare di cuocere troppo gli scampi.
5. Aggiungi la panna e scalda. Se vuoi, aggiusta di sale e pepe. Se la salsa è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua.
6. Rimetti la pasta nella pentola e scalda giusto il tempo necessario per ricoprire la pasta con la salsa e riscaldare i noodles.
7. Trasferisci nel piatto da portata e, se desideri, guarnisci con parmigiano.

Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
condimento per insalata
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
4 tazza, tritata (160g)
condimento per insalata
4 cucchiaio (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di edamame e barbabietole

342 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 tazza (120g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
edamame, surgelato, sgusciato
2 tazza (236g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
8 barbabietta(e) (400g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Riso integrale

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



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
2/3 tazza (127g)

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.

Tilapia impanata alle mandorle

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
3 cucchiaio, a lamelle (20g)
tilapia cruda
1/4 lbs (126g)
farina 00
1/8 tazza(e) (16g)
sale
3/4 pizzico (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaio, a lamelle (41g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)
farina 00
1/4 tazza(e) (31g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

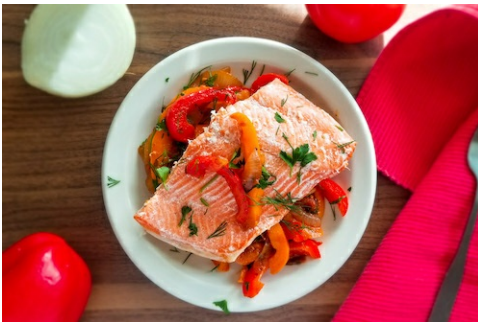
1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere 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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salmone e verdure in un'unica pentola

6 oz salmone - 561 kcal ● 39g proteine ● 34g grassi ● 17g carboidrati ● 6g fibre



Dà 6 oz salmone porzioni

salmone
6 oz (170g)
pomodori schiacciati in scatola
3/4 tazza (182g)
aneto secco
1/4 cucchiaio (1g)
olio
3/4 cucchiaio (11mL)
acqua
1/6 tazza(e) (44mL)
cumino macinato
1/4 cucchiaio (2g)
peperone, tagliato a strisce
3/4 medio (89g)
cipolla, affettato
3/4 piccolo (53g)

1. Scalda l'olio insieme a peperone e cipolla in una padella a fuoco medio. Friggi per circa 6-8 minuti fino a quando sono morbidi.
2. Aggiungi acqua, cumino e sale/pepe a piacere. Fai sobbollire per 5 minuti.
3. Adagia il salmone sopra le verdure. Copri con un coperchio e lascia cuocere per altri 8-10 minuti, oppure finché il salmone è cotto.
4. Guarnisci con aneto e servi.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 2/3 cucchiaino (80g)

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.

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.