

Dieta - Menu dieta pescetariana da 3200 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

3150 kcal ● 228g proteine (29%) ● 143g grassi (41%) ● 174g carboidrati (22%) ● 65g fibre (8%)

Colazione

430 kcal, 27g proteine, 44g carboidrati netti, 9g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Lampone

1 2/3 tazza(s)- 120 kcal

Snack

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



Popcorn

3 tazze- 121 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Semi di girasole

90 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1015 kcal, 58g proteine, 32g carboidrati netti, 62g grassi



Arachidi tostate

3/8 tazza(e)- 383 kcal



Crack slaw con tempeh

633 kcal

Cena

1015 kcal, 67g proteine, 73g carboidrati netti, 44g grassi



Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal

Giorno 2

3168 kcal ● 216g proteine (27%) ● 147g grassi (42%) ● 175g carboidrati (22%) ● 70g fibre (9%)

Colazione

430 kcal, 27g proteine, 44g carboidrati netti, 9g grassi



Yogurt greco magro
2 vasetto(i)- 310 kcal



Lampone
1 2/3 tazza(s)- 120 kcal

Snack

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



Popcorn
3 tazze- 121 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1015 kcal, 58g proteine, 32g carboidrati netti, 62g grassi



Arachidi tostate
3/8 tazza(e)- 383 kcal



Crack slaw con tempeh
633 kcal

Cena

1035 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 48g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Patatine di carota
69 kcal



Riso integrale al burro
375 kcal

Giorno 3

3163 kcal ● 204g proteine (26%) ● 150g grassi (43%) ● 198g carboidrati (25%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

460 kcal, 42g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



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



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Snack

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



Popcorn
3 tazze- 121 kcal



Barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta(e)- 204 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

980 kcal, 32g proteine, 70g carboidrati netti, 56g grassi



Lampone
1 tazza(s)- 72 kcal



Chowder di vongole
2 1/2 lattina(e)- 910 kcal

Cena

1035 kcal, 54g proteine, 74g carboidrati netti, 48g grassi



Tempeh base
8 oz- 590 kcal



Patatine di carota
69 kcal



Riso integrale al burro
375 kcal

Giorno 4

3160 kcal ● 201g proteine (25%) ● 125g grassi (36%) ● 256g carboidrati (32%) ● 52g fibre (7%)

Colazione

460 kcal, 42g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



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



Yogurt greco proteico
1 contenitore(i)- 206 kcal

Snack

395 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 16g grassi



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia
282 kcal



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1040 kcal, 26g proteine, 106g carboidrati netti, 47g grassi



Ravioli al formaggio
408 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
469 kcal



Riso bianco
3/4 tazza di riso cotto- 164 kcal

Cena

990 kcal, 55g proteine, 81g carboidrati netti, 43g grassi



Taco di pesce
2 tortilla(e)- 778 kcal



Chips di tortilla
211 kcal

Giorno 5

3156 kcal ● 207g proteine (26%) ● 136g grassi (39%) ● 215g carboidrati (27%) ● 62g fibre (8%)

Colazione

535 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 37g grassi



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
304 kcal



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

Snack

395 kcal, 18g proteine, 39g carboidrati netti, 16g grassi



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia
282 kcal



Chips di patata dolce
15 patatine- 116 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

965 kcal, 43g proteine, 78g carboidrati netti, 39g grassi



Goulash di fagioli e tofu
656 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
307 kcal

Cena

990 kcal, 55g proteine, 81g carboidrati netti, 43g grassi



Taco di pesce
2 tortilla(e)- 778 kcal



Chips di tortilla
211 kcal

Giorno 6

3241 kcal ● 251g proteine (31%) ● 145g grassi (40%) ● 177g carboidrati (22%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

535 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 37g grassi



[Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino](#)
304 kcal



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

Snack

330 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 14g grassi



[Ricotta e miele](#)
1/2 tazza(e)- 125 kcal



[Cioccolato fondente e lamponi](#)
206 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



[Frullato proteico](#)
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

985 kcal, 56g proteine, 106g carboidrati netti, 28g grassi



[Wrap semplice vegano da gastronomia](#)
2 involtino(i)- 853 kcal



[Uva](#)
131 kcal

Cena

1120 kcal, 87g proteine, 27g carboidrati netti, 65g grassi



[Anacardi tostate](#)
1/4 tazza(e)- 209 kcal



[Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado](#)
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

Giorno 7

3241 kcal ● 251g proteine (31%) ● 145g grassi (40%) ● 177g carboidrati (22%) ● 56g fibre (7%)

Colazione

535 kcal, 31g proteine, 15g carboidrati netti, 37g grassi



[Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino](#)
304 kcal



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

Snack

330 kcal, 17g proteine, 28g carboidrati netti, 14g grassi



[Ricotta e miele](#)
1/2 tazza(e)- 125 kcal



[Cioccolato fondente e lamponi](#)
206 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



[Frullato proteico](#)
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

985 kcal, 56g proteine, 106g carboidrati netti, 28g grassi



[Wrap semplice vegano da gastronomia](#)
2 involtino(i)- 853 kcal



[Uva](#)
131 kcal

Cena

1120 kcal, 87g proteine, 27g carboidrati netti, 65g grassi



[Anacardi tostate](#)
1/4 tazza(e)- 209 kcal



[Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado](#)
4 mezzo peperone(i)- 911 kcal

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
8 contenitore/i (150 g ciasc.) (1200g)
- burro
2 1/4 cucchiaio (32g)
- uova
9 grande (450g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 tazza (226g)

Frutta e succhi di frutta

- lamponi
1 1/2 lbs (656g)
- succo di lime
1 1/2 fl oz (50mL)
- avocado
4 2/3 avocado (938g)
- lime
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
- limone
2/3 piccolo (39g)
- uva
4 1/2 tazza (414g)

Bevande

- polvere proteica
1 1/4 lbs (554g)
- acqua
1 1/4 gallone (4915mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
3 g (3g)
- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaio (2g)
- aglio in polvere
4 pizzico (2g)
- condimento Cajun
2 2/3 cucchiaio (18g)
- aceto balsamico
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- paprika
3/4 cucchiaio (5g)
- Timo fresco
3 pizzico (0g)

Cereali e pasta

- riso integrale
13 1/4 cucchiaio (158g)
- quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
4 3/4 medio (292g)
- broccoli
2 tazza, tritata (182g)
- patate
2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)
- aglio
3 3/4 spicchio (11g)
- cipolla
1 2/3 medio (dia. 6,4 cm) (183g)
- pomodori
5 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (648g)
- cavolo
1/2 tazza, grattugiata (35g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2/3 lbs (293g)
- peperone
4 grande (656g)

Snack

- barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)
- tortilla chips
3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 3/4 oz (79g)
- semi di chia
4 cucchiaino (19g)
- anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
2 tazza (268g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)
- tofu compatto
1/3 lbs (149g)
- hummus
1/2 tazza (120g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa piccante
1 cucchiaio (15mL)
- clam chowder in scatola
2 1/2 lattina (525 g) (1298g)
- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

- riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaio (46g)

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (128mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Altro

- miscela di erbe italiane
1 cucchiaino (4g)
- salsiccia vegana
2 salsiccia (200g)
- popcorn, microonde, salato
9 tazza scoppiata (99g)
- mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- nibs di cacao
2 cucchiaino (7g)
- chips di patata dolce
30 patatine (43g)
- Affettati vegetali
28 fette (291g)
- insalata mista
2 tazza (60g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati
6 oz (170g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
4 filetto/i 115 g (453g)
- tonno in scatola
4 lattina (688g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
10 tortilla (Ø ~18–20 cm) (484g)

Dolci

- miele
4 cucchiaino (28g)
 - cioccolato fondente, 70-85%
6 quadrato/i (60g)
-

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.

Lampone

1 2/3 tazza(s) - 120 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 11g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
1 2/3 tazza (205g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
3 1/3 tazza (410g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
2 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

304 kcal ● 22g proteine ● 18g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
acqua
1/4 tazza (68mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
rosmarino, essiccato
3 pizzico (0g)
pomodori
3/4 tazza, tritata (135g)
uova
3 grande (150g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)

Per tutti i 3 pasti:

olio
3/4 cucchiaino (11mL)
acqua
13 1/2 cucchiaino (203mL)
aceto balsamico
1 1/2 cucchiaino (23mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
pomodori
2 1/4 tazza, tritata (405g)
uova
9 grande (450g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 1/2 tazza, tritata (180g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglì dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Arachidi tostate

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



Per singolo pasto:

arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

Per tutti i 3 pasti:

arachidi tostate
3/4 tazza (110g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

arachidi tostate
6 2/3 cucchiaino (61g)

Per tutti i 2 pasti:

arachidi tostate
13 1/3 cucchiaino (122g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g proteine ● 32g grassi ● 24g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo
3 tazza (270g)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)
semi di girasole
1 1/2 cucchiaino (18g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
tempeh, tagliato a cubetti
6 oz (170g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo
6 tazza (540g)
salsa piccante
1 cucchiaino (15mL)
semi di girasole
3 cucchiaino (36g)
olio
2 cucchiaino (30mL)
tempeh, tagliato a cubetti
3/4 lbs (340g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copri con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
 2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
 3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
 4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
 5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

lamponi

1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

Chowder di vongole

2 1/2 lattina(e) - 910 kcal ● 30g proteine ● 55g grassi ● 63g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 1/2 lattina(e) porzioni

clam chowder in scatola

2 1/2 lattina (525 g) (1298g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Ravioli al formaggio

408 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 56g carboidrati ● 6g fibre



salsa per pasta

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

ravioli al formaggio congelati

6 oz (170g)

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

Insalata di pomodoro e avocado

469 kcal ● 6g proteine ● 37g grassi ● 13g carboidrati ● 16g fibre



cipolla
2 cucchiaino, tritato (30g)
succo di lime
2 cucchiaino (30mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 avocado (201g)
pomodori, a dadini
1 medio intero (≈6,4 cm dia.) (123g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Riso bianco

3/4 tazza di riso cotto - 164 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 1g fibre



Dà 3/4 tazza di riso cotto porzioni

acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
4 cucchiaino (46g)

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

307 kcal ● 6g proteine ● 20g grassi ● 13g carboidrati ● 12g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
2/3 mazzo (113g)
avocado, tritato
2/3 avocado (134g)
limone, spremuto
2/3 piccolo (39g)

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.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Wrap semplice vegano da gastronomia

2 involtino(i) - 853 kcal ● 54g proteine ● 27g grassi ● 85g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

Affettati vegetali
14 fette (146g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
insalata mista
1 tazza (30g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
hummus
4 cucchiaino (60g)

Per tutti i 2 pasti:

Affettati vegetali
28 fette (291g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)
insalata mista
2 tazza (60g)
pomodori
8 fetta/e sottili/piccole (120g)
hummus
1/2 tazza (120g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Uva

131 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

uva
2 1/4 tazza (207g)

Per tutti i 2 pasti:

uva
4 1/2 tazza (414g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Popcorn

3 tazze - 121 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato
3 tazza scoppiata (33g)

Per tutti i 3 pasti:

popcorn, microonde, salato
9 tazza scoppiata (99g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e) - 204 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
1 barretta (40g)

Per tutti i 3 pasti:

barretta di granola ad alto contenuto proteico
3 barretta (120g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 3 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 cucchiaio (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 cucchiaio (43g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione - 2 cucchiai 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.
-

Chips di patata dolce

15 patatine - 116 kcal ● 1g proteine ● 8g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

chips di patata dolce
15 patatine (21g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di patata dolce
30 patatine (43g)

1. Servi le chips in una ciotola e gusta.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Cioccolato fondente e lamponi

206 kcal ● 3g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

6 cucchiaino (46g)

cioccolato fondente, 70-85%

3 quadrato/i (30g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi

3/4 tazza (92g)

cioccolato fondente, 70-85%

6 quadrato/i (60g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1/2 pizzico (0g)

acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

4 cucchiaino (16g)

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.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

959 kcal ● 65g proteine ● 43g grassi ● 62g carboidrati ● 16g fibre



olio

4 cucchiaino (20mL)

miscela di erbe italiane

1 cucchiaino (4g)

carote, affettato

2 medio (122g)

broccoli, tritato

2 tazza, tritata (182g)

patate, tagliato a spicchi

2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (184g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

2 salsiccia (200g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
 2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
 3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tempeh base

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



Per singolo pasto:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1 lbs (454g)
olio
2 2/3 cucchiaino (40mL)

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

Patatine di carota

69 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/4 cucchiaino (4mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
carote, sbucciato
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
carote, sbucciato
6 oz (170g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Riso integrale al burro

375 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 52g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (16g)
riso integrale
6 cucchiaio (71g)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 1/4 cucchiaio (32g)
riso integrale
3/4 tazza (143g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)

1. Sciacqua l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
2. Porta l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola grande con coperchio aderente.
3. Aggiungi il riso, mescolalo una sola volta e fai bollire, coperto, per 30 minuti.
4. Versa il riso in un colino sopra il lavandino e scolalo per 10 secondi.
5. Rimetti il riso nella stessa pentola, togliendola dal fuoco.
6. Copri immediatamente e lascia riposare per 10 minuti (questa è la parte della cottura a vapore).
7. Scopri, incorpora il burro e condisci con sale e pepe.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Taco di pesce

2 tortilla(e) - 778 kcal ● 52g proteine ● 34g grassi ● 54g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

merluzzo, crudo
2 filetto/i 115 g (227g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
lime
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
cavolo
4 cucchiaio, grattugiata (18g)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18-20 cm) (98g)
avocado, passato
1/2 avocado (101g)

Per tutti i 2 pasti:

merluzzo, crudo
4 filetto/i 115 g (453g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
lime
1 frutto (Ø 5.1 cm) (67g)
condimento Cajun
2 2/3 cucchiaio (18g)
cavolo
1/2 tazza, grattugiata (35g)
tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18-20 cm) (196g)
avocado, passato
1 avocado (201g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Spruzzare una teglia con spray antiaderente.
3. Spennellare il pesce con olio su tutti i lati e cospargere il condimento cajun su tutta la superficie.
4. Mettere sulla teglia e cuocere per 12-15 minuti.
5. Nel frattempo schiacciare un avocado e aggiungere un po' di succo di lime e sale/pepe a piacere.
6. Scaldare una tortilla in una padella o nel microonde.
7. Quando il pesce è pronto, trasferirlo nella tortilla e guarnire con avocado, cavolo e una fetta di lime.
8. Servire.
9. Per gli avanzi: conservare il pesce avanzato in un contenitore ermetico in frigorifero. Riscaldare e assemblare il taco.

Chips di tortilla

211 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 27g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

tortilla chips
1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

tortilla chips
3 oz (85g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Anacardi tostati

1/4 tazza(e) - 209 kcal ● 5g proteine ● 16g grassi ● 10g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

anacardi tostati
4 cucchiaio (34g)

Per tutti i 2 pasti:

anacardi tostati
1/2 tazza (69g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

4 mezzo peperone(i) - 911 kcal ● 82g proteine ● 49g grassi ● 17g carboidrati ● 20g fibre



Per singolo pasto:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaio (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperone
2 grande (328g)
cipolla
1/2 piccolo (35g)
tonno in scatola, scolato
2 lattina (344g)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
2 avocado (402g)
succo di lime
4 cucchiaio (20mL)
sale
4 pizzico (2g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperone
4 grande (656g)
cipolla
1 piccolo (70g)
tonno in scatola, scolato
4 lattina (688g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-