

Dieta - Menù dieta pescetariana da 3500 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

3534 kcal ● 228g proteine (26%) ● 126g grassi (32%) ● 310g carboidrati (35%) ● 62g fibre (7%)

Colazione

520 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 33g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

455 kcal, 9g proteine, 67g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal



Pera

2 pera(e)- 226 kcal

Pranzo

1135 kcal, 40g proteine, 163g carboidrati netti, 24g grassi



Pane naan

1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



Mirtilli

1 tazza(e)- 95 kcal



Succotash di fagioli bianchi

647 kcal

Cena

1150 kcal, 86g proteine, 58g carboidrati netti, 58g grassi



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal



Lenticchie

347 kcal



Salmone al forno su spinaci

686 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

3491 kcal ● 240g proteine (28%) ● 113g grassi (29%) ● 300g carboidrati (34%) ● 78g fibre (9%)

Colazione

520 kcal, 33g proteine, 20g carboidrati netti, 33g grassi



Mandorle tostate

1/8 tazza(e)- 111 kcal



Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e)- 133 kcal



Uova bollite

4 uovo(i)- 277 kcal

Snack

455 kcal, 9g proteine, 67g carboidrati netti, 10g grassi



Pane tostato con burro

2 fetta(e)- 227 kcal



Pera

2 pera(e)- 226 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1095 kcal, 56g proteine, 150g carboidrati netti, 15g grassi



Lenticchie

174 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal



Peperoni cotti

1 peperone(s)- 120 kcal

Cena

1150 kcal, 82g proteine, 62g carboidrati netti, 54g grassi



Nettarina

1 nettarina(e)- 70 kcal



Insalata di seitan

1078 kcal

Giorno 3

3486 kcal ● 235g proteine (27%) ● 104g grassi (27%) ● 331g carboidrati (38%) ● 70g fibre (8%)

Colazione

595 kcal, 39g proteine, 33g carboidrati netti, 28g grassi



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 333 kcal



Frullato proteico verde

261 kcal

Snack

455 kcal, 9g proteine, 45g carboidrati netti, 23g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal



Chips di platano

100 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1095 kcal, 56g proteine, 150g carboidrati netti, 15g grassi



Lenticchie

174 kcal



Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal



Peperoni cotti

1 peperone(s)- 120 kcal

Cena

1070 kcal, 71g proteine, 101g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal



Chik'n tenders croccanti

14 2/3 tender/i- 838 kcal

Giorno 4

3550 kcal ● 230g proteine (26%) ● 124g grassi (31%) ● 331g carboidrati (37%) ● 48g fibre (5%)

Colazione

595 kcal, 39g proteine, 33g carboidrati netti, 28g grassi



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 333 kcal



Frullato proteico verde

261 kcal

Snack

455 kcal, 9g proteine, 45g carboidrati netti, 23g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal



Chips di platano

100 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1160 kcal, 51g proteine, 150g carboidrati netti, 35g grassi



Panino con burro di arachidi e marmellata

1 panino(i)- 382 kcal



Barretta di granola grande

3 barretta(e)- 529 kcal



Ricotta e miele

1 tazza(e)- 249 kcal

Cena

1070 kcal, 71g proteine, 101g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata di ceci facile

234 kcal



Chik'n tenders croccanti

14 2/3 tender/i- 838 kcal

Giorno 5

3567 kcal ● 256g proteine (29%) ● 187g grassi (47%) ● 169g carboidrati (19%) ● 45g fibre (5%)

Colazione

595 kcal, 39g proteine, 33g carboidrati netti, 28g grassi



Mandorle tostate

3/8 tazza(e)- 333 kcal



Frullato proteico verde

261 kcal

Snack

455 kcal, 9g proteine, 45g carboidrati netti, 23g grassi



Pera

1 pera(e)- 113 kcal



Galette di riso con burro di arachidi

1 galetta(e)- 240 kcal



Chips di platano

100 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1095 kcal, 84g proteine, 20g carboidrati netti, 74g grassi



Mais al burro

159 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz- 938 kcal

Cena

1150 kcal, 64g proteine, 68g carboidrati netti, 62g grassi



Banana

2 banana(e)- 233 kcal



Poke bowl con salmone saltato in padella

918 kcal

Giorno 6

3447 kcal ● 265g proteine (31%) ● 166g grassi (43%) ● 171g carboidrati (20%) ● 50g fibre (6%)

Colazione

570 kcal, 41g proteine, 51g carboidrati netti, 15g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal

Snack

360 kcal, 15g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Fragole

2 1/2 tazza(e)- 130 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1095 kcal, 84g proteine, 20g carboidrati netti, 74g grassi



Mais al burro

159 kcal



Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz- 938 kcal

Cena

1150 kcal, 64g proteine, 68g carboidrati netti, 62g grassi



Banana

2 banana(e)- 233 kcal



Poke bowl con salmone saltato in padella

918 kcal

Giorno 7

3523 kcal ● 233g proteine (26%) ● 162g grassi (41%) ● 232g carboidrati (26%) ● 51g fibre (6%)

Colazione

570 kcal, 41g proteine, 51g carboidrati netti, 15g grassi



Barretta di granola ad alto contenuto proteico

1 barretta(e)- 204 kcal



Bastoncini di carota

4 carota(e)- 108 kcal



Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal

Snack

360 kcal, 15g proteine, 30g carboidrati netti, 15g grassi



Mandorle tostate

1/6 tazza(e)- 166 kcal



Fragole

2 1/2 tazza(e)- 130 kcal



Ricotta e miele

1/4 tazza(e)- 62 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

1180 kcal, 63g proteine, 73g carboidrati netti, 66g grassi



Noci miste

1/2 tazza(e)- 435 kcal



Panino al formaggio con funghi

485 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Cena

1145 kcal, 53g proteine, 75g carboidrati netti, 65g grassi



Scampi al burro e aglio

1045 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal

Grassi e oli

- olio
1/4 lbs (111mL)
- condimento per insalata
1/4 tazza (56mL)
- olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
5 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (699g)
- spinaci freschi
1 1/4 confezione 280 g (359g)
- aglio
4 1/4 spicchio(i) (13g)
- chicchi di mais surgelati
2 1/3 tazza (317g)
- peperone
2 3/4 grande (447g)
- scalogni
5/8 scalogno (72g)
- cavolfiore
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)
- cipolla
1/2 piccolo (35g)
- prezzemolo fresco
3 rametti (3g)
- ketchup
1/2 tazza (125g)
- carote
10 1/2 medio (646g)
- cetriolo
1 1/6 cetriolo (21 cm) (351g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 cuori (250g)
- funghi
3/4 tazza, tritata (53g)

Bevande

- acqua
24 tazza(e) (5719mL)
- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- polvere proteica, vaniglia
5 porzione (80 mL ciascuna) (155g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
11 g (11g)

Prodotti da forno

- pane naan
1 1/2 pezzo/i (135g)
- pane
3/4 lbs (352g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
3/4 stecca (88g)
- uova
8 grande (400g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1 1/2 tazza (339g)
- panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (68mL)
- formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
- formaggio a fette
1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
1 3/4 tazza, intera (250g)
- noci miste
1/2 tazza (67g)

Dolci

- gelatina (jelly)
2 oz (56g)
- miele
2 cucchiaino (42g)

Altro

- lievito nutrizionale
3 1/3 oz (94g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
29 1/3 pezzi (748g)
- salsa teriyaki
1/3 tazza (70mL)
- frutti di bosco misti surgelati
1 tazza (136g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Cereali e pasta

- seitan
1/2 lbs (255g)

- aceto balsamico**
1 cucchiaio (15mL)
- pepe nero**
1 pizzico (0g)
- timo, essiccato**
3 1/2 g (3g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude**
1 tazza (192g)
- fagioli bianchi in scatola**
1 tazza (262g)
- burro di arachidi**
1/2 tazza (112g)
- ceci in scatola**
1 lattina/e (448g)

Pesci e frutti di mare

- salmone**
3 1/2 lbs (1606g)
- gamberi crudi**
6 oz (170g)

Frutta e succhi di frutta

- limone**
1 1/2 grande (134g)
- mirtilli**
1 tazza (148g)
- succo di limone**
1 cucchiaio (15mL)
- pere**
7 medio (1246g)
- nectarine**
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)
- avocado**
2 avocado (385g)
- banana**
5 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza)
(649g)
- arancia**
3 arancia (462g)
- succo di lime**
3/4 cucchiaio (12mL)
- fragole**
5 tazza, intera (720g)

- pasta secca cruda**
3 oz (86g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue**
1 1/2 tazza (429g)
- aceto di mele**
1 cucchiaio (1mL)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
3 torte (27g)
- chips di platano**
2 oz (57g)
- barretta di granola grande**
3 barretta (111g)
- barretta di granola ad alto contenuto proteico**
2 barretta (80g)

Cereali per la colazione

- fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida**
2/3 tazza(e) (54g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Pane tostato con burro e marmellata

1 fetta(e) - 133 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)
gelatina (jelly)
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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

Uova bollite

4 uovo(i) - 277 kcal ● 25g proteine ● 19g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
4 grande (200g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
8 grande (400g)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Mandorle tostate

3/8 tazza(e) - 333 kcal ● 11g proteine ● 27g grassi ● 5g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
6 cucchiaio, intera (54g)

Per tutti i 3 pasti:

mandorle
1 tazza, intera (161g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Frullato proteico verde

261 kcal ● 27g proteine ● 1g grassi ● 28g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
spinaci freschi
1 tazza(e) (30g)
polvere proteica, vaniglia
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
1 arancia (154g)

Per tutti i 3 pasti:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
spinaci freschi
3 tazza(e) (90g)
polvere proteica, vaniglia
3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)
banana, congelato
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
arancia, pelato, affettato e privato dei semi
3 arancia (462g)

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore (se la banana non è congelata, aggiungere qualche cubetto di ghiaccio).
2. Frullare accuratamente. Aggiungere altro acqua, se necessario.
3. Servire subito.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

4 carota(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

carote
4 medio (244g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
8 medio (488g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Avena proteica ai frutti di bosco (overnight) con acqua

256 kcal ● 29g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

frutti di bosco misti surgelati

1/2 tazza (68g)

fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

1/3 tazza(e) (27g)

polvere proteica, vaniglia

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

acqua

3/4 tazza(e) (178mL)

Per tutti i 2 pasti:

frutti di bosco misti surgelati

1 tazza (136g)

fiocchi d'avena, avena tradizionale e a cottura rapida

2/3 tazza(e) (54g)

polvere proteica, vaniglia

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

acqua

1 1/2 tazza(e) (356mL)

1. Mescola tutti gli ingredienti in un contenitore ermetico.
2. Lascia riposare in frigorifero per tutta la notte o per almeno 4 ore. Servi.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan

1 1/2 pezzo/i (135g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mirtilli

1 tazza(e) - 95 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

mirtilli

1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

Succotash di fagioli bianchi

647 kcal ● 26g proteine ● 16g grassi ● 80g carboidrati ● 19g fibre



succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1 tazza (136g)
peperone, tritato finemente
1 medio (119g)
scalogni, tritato finemente
1 spicchio/i (57g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 tazza (262g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

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.

Ali di cavolfiore BBQ

803 kcal ● 42g proteine ● 6g grassi ● 120g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
3/4 tazza (215g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
lievito nutrizionale
3/4 tazza (45g)
cavolfiore
3 testa piccola (Ø 10 cm) (795g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 1/2 tazza (429g)
sale
1/2 cucchiaino (9g)
lievito nutrizionale
1 1/2 tazza (90g)
cavolfiore
6 testa piccola (Ø 10 cm) (1590g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Peperoni cotti

1 peperone(s) - 120 kcal ● 1g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce
2 grande (328g)

1. Fornello: Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi le strisce di peperone e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 5-10 minuti.
2. Forno: Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci le strisce di peperone con l'olio e un po' di sale e pepe. Arrostitisci per circa 20-25 minuti fino a quando sono morbide.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Panino con burro di arachidi e marmellata

1 panino(i) - 382 kcal ● 12g proteine ● 11g grassi ● 55g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

burro di arachidi
1 cucchiaino (16g)
pane
2 fetta (64g)
gelatina (jelly)
2 cucchiaino (42g)

1. Tosta il pane se desideri. Spalma il burro di arachidi su una fetta di pane e la marmellata sull'altra.
 2. Unisci le fette di pane e gusta.
-

Barretta di granola grande

3 barretta(e) - 529 kcal ● 11g proteine ● 22g grassi ● 65g carboidrati ● 6g fibre



Dà 3 barretta(e) porzioni

barretta di granola grande
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ricotta e miele

1 tazza(e) - 249 kcal ● 28g proteine ● 2g grassi ● 29g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Mais al burro

159 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 17g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

burro

2 cucchiaino (9g)

chicchi di mais surgelati

2/3 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

burro

4 cucchiaino (18g)

chicchi di mais surgelati

1 1/3 tazza (181g)

1. Prepara il mais seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe a piacere.

Salmone cotto lentamente con limone e timo

14 oz - 938 kcal ● 82g proteine ● 66g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

timo, essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (1g)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
limone, tagliato a spicchi
5/8 grande (49g)
salmone, con pelle
14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

timo, essiccato
1 cucchiaino, foglie (1g)
olio
1 3/4 cucchiaino (26mL)
limone, tagliato a spicchi
1 1/6 grande (98g)
salmone, con pelle
1 3/4 lbs (794g)

1. Preriscalda il forno a 275°F (135°C).
2. Rivesti una teglia con bordo con carta d'alluminio unta.
3. Mescola olio, timo e il succo di 1/4 di limone in una ciotolina. Distribuisci il composto sul salmone. Condisci con sale e pepe a piacere.
4. Disponi i filetti di salmone, con la pelle rivolta verso il basso, sulla teglia.
5. Cuoci il salmone finché non è appena opaco al centro, circa 15–18 minuti. Servi con spicchi di limone.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Noci miste

1/2 tazza(e) - 435 kcal ● 13g proteine ● 36g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

noci miste
1/2 tazza (67g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino al formaggio con funghi

485 kcal ● 21g proteine ● 24g grassi ● 38g carboidrati ● 7g fibre



funghi
3/4 tazza, tritata (53g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
timo, essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)
pane
3 fetta(e) (96g)
formaggio a fette
1 1/2 fetta (20 g ciasc.) (32g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Pane tostato con burro

2 fetta(e) - 227 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta (128g)
burro
4 cucchiaino (18g)

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

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

pere
2 medio (356g)

Per tutti i 2 pasti:

pere
4 medio (712g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

Pera

1 pera(e) - 113 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 22g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pere
1 medio (178g)

Per tutti i 3 pasti:

pere
3 medio (534g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di arachidi
6 cucchiaino (96g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
3 torte (27g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Chips di platano

100 kcal ● 0g proteine ● 6g grassi ● 11g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
2/3 oz (19g)

Per tutti i 3 pasti:

chips di platano
2 oz (57g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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 2 pasti:

mandorle
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fragole

2 1/2 tazza(e) - 130 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

fragole
2 1/2 tazza, intera (360g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
5 tazza, intera (720g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
4 cucchiaino (57g)
miele
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
miele
2 cucchiaino (14g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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.

Lenticchie

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



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

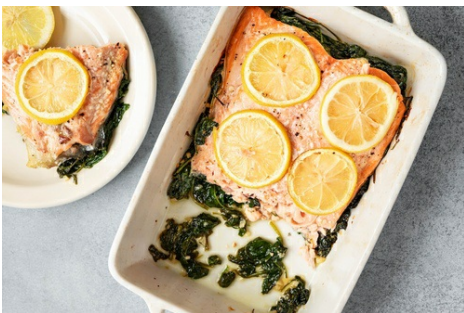
lenticchie crude, sciacquate

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.

Salmone al forno su spinaci

686 kcal ● 61g proteine ● 47g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



spinaci freschi

3 oz (89g)

olio

2 cucchiaino (9mL)

salmone

10 oz (284g)

limone, affettato

5/8 piccolo (36g)

aglio, tritato finemente

1 1/4 spicchio(i) (4g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C). \r\nIn una padella, salta velocemente gli spinaci con l'olio, l'aglio e un pizzico di sale finché appena appassiti. \r\nDistribuisce gli spinaci appassiti in uno strato uniforme sul fondo di una piccola pirofila. Adagia il salmone sopra, con la pelle rivolta verso il basso. Condisci con sale e pepe, quindi adagia fette di limone sul salmone. \r\nCuoci scoperto per 12-18 minuti, o fino a quando il salmone si sfalda facilmente con una forchetta. Servi.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Nettarina

1 nettarina(e) - 70 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 nettarina(e) porzioni

nectarine, denocciolato
1 medio (dia. 6,4 cm) (142g)

1. Rimuovi il nocciolo della nettarina, affettala e servi.

Insalata di seitan

1078 kcal ● 81g proteine ● 53g grassi ● 49g carboidrati ● 20g fibre



olio
1 cucchiaio (15mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
spinaci freschi
6 tazza(e) (180g)
seitan, sbriciolato o affettato
1/2 lbs (255g)
pomodori, tagliato a metà
18 pomodorini (306g)
avocado, tritato
3/4 avocado (151g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1 cucchiaio (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaio (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Chik'n tenders croccanti

14 2/3 tender/i - 838 kcal ● 59g proteine ● 33g grassi ● 76g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

14 2/3 pezzi (374g)

ketchup

1/4 tazza (62g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

29 1/3 pezzi (748g)

ketchup

1/2 tazza (125g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana

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

Per tutti i 2 pasti:

banana

4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Poke bowl con salmone saltato in padella

918 kcal ● 61g proteine ● 61g grassi ● 20g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 3/4 cucchiaino (9mL)
salmone
9 1/3 oz (265g)
salsa teriyaki
2 1/3 cucchiaio (35mL)
succo di lime
1 cucchiaino (6mL)
carote, tagliato a fette sottili
1 1/6 medio (71g)
avocado, a cubetti
5/8 avocado (117g)
cetriolo, a cubetti
5/8 cetriolo (21 cm) (176g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 1/2 cucchiaino (17mL)
salmone
18 2/3 oz (529g)
salsa teriyaki
1/4 tazza (70mL)
succo di lime
3/4 cucchiaio (12mL)
carote, tagliato a fette sottili
2 1/3 medio (142g)
avocado, a cubetti
1 1/6 avocado (234g)
cetriolo, a cubetti
1 1/6 cetriolo (21 cm) (351g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
 2. Condire il salmone con sale e pepe a piacere.
 3. Metti il salmone in padella con la pelle rivolta verso l'alto. Cuoci fino a doratura su un lato, circa 4 minuti. Gira il salmone con una spatola e cuoci finché non risulta sodo al tatto e la pelle è croccante se desiderato, circa altri 3 minuti. Togli dal fuoco e taglia a pezzetti. Metti da parte.
 4. Assembla la ciotola disponendo avocado, cetriolo, carote e salmone e condisci con succo di lime e salsa teriyaki. Servi.
-

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Scampi al burro e aglio

1045 kcal ● 50g proteine ● 62g grassi ● 68g carboidrati ● 3g fibre



burro
3 cucchiaino (43g)
panna da montare (heavy cream)
1/4 tazza (68mL)
pasta secca cruda
3 oz (86g)
acqua
3/8 tazza(e) (89mL)
formaggio parmigiano
3/4 cucchiaino (4g)
scalogni, tritato
1 1/2 cucchiaino, tritato (15g)
aglio, tritato
3 spicchio (9g)
gamberi crudi, sgucciato e privato del budello
6 oz (170g)

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 scaldi. 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 scaldi 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 con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata
3/4 cucchiaino (11mL)
lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente
1/2 cuori (250g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
carote, affettato
1/4 medio (15g)

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

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.
-