

# Dieta - Menu dieta pescetariana da 1000 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

959 kcal ● 105g proteine (44%) ● 32g grassi (30%) ● 40g carboidrati (17%) ● 23g fibre (9%)

### Colazione

140 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



**Mini muffin con uova e formaggio**  
2 mini muffin- 112 kcal



**Uva**  
29 kcal

### Pranzo

295 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 10g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Tilapia cajun**  
3 oz- 99 kcal



**Riso integrale al burro**  
167 kcal

### Cena

305 kcal, 26g proteine, 7g carboidrati netti, 13g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 tazza(e)- 146 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
159 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

987 kcal ● 104g proteine (42%) ● 41g grassi (37%) ● 38g carboidrati (15%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

140 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



**Mini muffin con uova e formaggio**  
2 mini muffin- 112 kcal



**Uva**  
29 kcal

### Pranzo

295 kcal, 22g proteine, 26g carboidrati netti, 10g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Tilapia cajun**  
3 oz- 99 kcal



**Riso integrale al burro**  
167 kcal

### Cena

335 kcal, 25g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



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



**Insalata di tonno e avocado**  
218 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1027 kcal ● 112g proteine (43%) ● 48g grassi (42%) ● 24g carboidrati (9%) ● 12g fibre (5%)

### Colazione

140 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 9g grassi



**Mini muffin con uova e formaggio**  
2 mini muffin- 112 kcal



**Uva**  
29 kcal

### Cena

335 kcal, 25g proteine, 5g carboidrati netti, 21g grassi



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



**Insalata di tonno e avocado**  
218 kcal

### Pranzo

335 kcal, 29g proteine, 11g carboidrati netti, 18g grassi



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal



**Broccoli al burro**  
1/2 tazza(e)- 67 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1027 kcal ● 96g proteine (37%) ● 37g grassi (32%) ● 64g carboidrati (25%) ● 14g fibre (6%)

### Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**  
160 kcal

### Cena

315 kcal, 10g proteine, 49g carboidrati netti, 6g grassi



**Tacos speziati di lenticchie**  
1 taco(i)- 199 kcal



**Riso integrale**  
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

### Pranzo

335 kcal, 29g proteine, 11g carboidrati netti, 18g grassi



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal



**Broccoli al burro**  
1/2 tazza(e)- 67 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1046 kcal ● 91g proteine (35%) ● 35g grassi (30%) ● 66g carboidrati (25%) ● 25g fibre (10%)

### Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**  
160 kcal

### Pranzo

345 kcal, 16g proteine, 38g carboidrati netti, 11g grassi



**Ciotola insalata con edamame e slaw**  
196 kcal



**Kefir**  
150 kcal

### Cena

320 kcal, 19g proteine, 25g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata di ceci al curry**  
322 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1013 kcal ● 98g proteine (39%) ● 34g grassi (30%) ● 53g carboidrati (21%) ● 26g fibre (10%)

### Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Pranzo

335 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



**Riso integrale**  
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Ciotola insalata taco con tempeh**  
277 kcal

### Cena

320 kcal, 19g proteine, 25g carboidrati netti, 11g grassi



**Insalata di ceci al curry**  
322 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

960 kcal ● 92g proteine (38%) ● 30g grassi (28%) ● 52g carboidrati (22%) ● 28g fibre (12%)

### Colazione

140 kcal, 13g proteine, 1g carboidrati netti, 10g grassi



**Uova bollite**  
2 uovo(i)- 139 kcal

### Pranzo

335 kcal, 18g proteine, 25g carboidrati netti, 13g grassi



**Riso integrale**  
1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Ciotola insalata taco con tempeh**  
277 kcal

### Cena

270 kcal, 13g proteine, 25g carboidrati netti, 7g grassi



**Zuppa di fagioli neri e salsa**  
193 kcal



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua  
15 2/3 tazza (3763mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano  
1 tazza (100g)
- arachidi tostate  
4 cucchiaio (37g)
- lenticchie rosse crude  
2 cucchiaio (24g)
- ceci in scatola  
1 lattina/e (448g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- fagioli rifritti  
1/2 tazza (121g)
- fagioli neri  
3/8 lattina/e (165g)

## Verdure e prodotti vegetali

- cavolo collard (cavolo da costa)  
1/2 lbs (227g)
- aglio  
2 spicchio(i) (6g)
- broccoli surgelati  
3 tazza (273g)
- pomodori  
2/3 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (82g)
- cipolla  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
- carote  
1 1/6 piccolo (14 cm) (58g)
- peperone  
1 cucchiaio, a dadini (9g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
1/2 tazza (59g)
- sedano crudo  
2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

## Grassi e oli

- olio  
1/2 oz (17mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (53mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
9 grande (450g)
- formaggio cheddar  
1/4 tazza, grattugiato (32g)
- burro  
2 cucchiaio (28g)
- kefir aromatizzato  
1 tazza (240mL)
- yogurt greco scremato, naturale  
4 cucchiaio (70g)
- panna acida (sour cream)  
3/4 cucchiaio (9g)

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
1 1/2 tazza (138g)
- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- succo di limone  
2 cucchiaio (30mL)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
6 oz (168g)
- tonno in scatola  
1 lattina (172g)

## Cereali e pasta

- riso integrale  
2/3 tazza (127g)

## Altro

- insalata mista  
1 confezione (155 g) (147g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- mix per insalata di cavolo  
1 1/2 tazza (135g)

## Prodotti da forno

- tortillas di mais  
1 tortilla media ( $\emptyset \sim 15$  cm) (26g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
5 g (5g)
  - condimento Cajun  
1/4 cucchiaio (2g)
  - pepe nero  
1 1/2 g (1g)
  - cumino macinato  
1/2 cucchiaino (1g)
  - peperoncino rosso tritato  
3/4 pizzico (0g)
  - curry in polvere  
1 cucchiaino (2g)
  - miscela per taco  
1 cucchiaio (9g)
- 

## Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)  
1/4 vasetto (121g)
- brodo vegetale  
1/4 tazza(e) (mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
2 cucchiaio (24g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Mini muffin con uova e formaggio

2 mini muffin - 112 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

1 grande (50g)

**acqua**

1 cucchiaino (5mL)

**formaggio cheddar**

1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**

3 grande (150g)

**acqua**

1 cucchiaio (15mL)

**formaggio cheddar**

1/4 tazza, grattugiato (32g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, togli l'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

### Uva

29 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uva**

1/2 tazza (46g)

Per tutti i 3 pasti:

**uva**

1 1/2 tazza (138g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

---

### Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (5g)  
**peperone**  
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (10g)  
**peperone**  
1 cucchiaio, a dadini (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
  2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
  3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
  4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
  5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
  6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
  7. Servire.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### 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 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.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Tilapia cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g proteine ● 3g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**condimento Cajun**

3 pizzico (1g)

**olio**

3/8 cucchiaino (2mL)

**tilapia cruda**

3 oz (84g)

Per tutti i 2 pasti:

**condimento Cajun**

1/4 cucchiaino (2g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**tilapia cruda**

6 oz (168g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfolda facilmente con una forchetta.

## Riso integrale al burro

167 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**

1/2 cucchiaino (7g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaino (32g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**

1 cucchiaino (14g)

**riso integrale**

1/3 tazza (63g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**pepe nero**

2 pizzico, 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.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Salsiccia vegana

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



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

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

### Broccoli al burro

1/2 tazza(e) - 67 kcal ● 1g proteine ● 6g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1/2 tazza (46g)  
**pepe nero**  
1/4 pizzico (0g)  
**burro**  
1/2 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (14g)

1. Prepara i broccoli seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Mescola il burro finché non si scioglie e condisci con sale e pepe a piacere.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Ciotola insalata con edamame e slaw

196 kcal ● 8g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 7g fibre



#### edamame, surgelato, sgucciato

1/2 tazza (59g)

#### mix per insalata di cavolo

1 1/2 tazza (135g)

#### condimento per insalata

2 cucchiaino (30mL)

#### carote, tagliato a julienne

1 piccolo (14 cm) (50g)

1. Prepara l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Prepara l'insalata mescolando il mix per coleslaw, le carote, l'edamame e il condimento. Servi.

## Kefir

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



#### kefir aromatizzato

1 tazza (240mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Riso integrale

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



Per singolo pasto:

#### sale

1/2 pizzico (0g)

#### acqua

1/6 tazza(e) (39mL)

#### pepe nero

1/2 pizzico, macinato (0g)

#### riso integrale

4 cucchiaino (16g)

Per tutti i 2 pasti:

#### sale

1 pizzico (1g)

#### acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

#### pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

#### riso integrale

2 2/3 cucchiaino (32g)

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.

## Ciotola insalata taco con tempeh

277 kcal ● 17g proteine ● 12g grassi ● 14g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**tempeh**  
2 oz (57g)  
**miscela per taco**  
1/2 cucchiaino (4g)  
**insalata mista**  
4 cucchiaino (8g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
1 1/2 cucchiaino (27g)  
**fagioli rifritti**  
4 cucchiaino (61g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**avocado, tagliato a cubetti**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**miscela per taco**  
1 cucchiaino (9g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**salsa (salsa a base di pomodoro)**  
3 cucchiaino (54g)  
**fagioli rifritti**  
1/2 tazza (121g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**avocado, tagliato a cubetti**  
1/2 avocado (101g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

---

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
1 tazza (100g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

---

### Cavolo collard all'aglio

159 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 9g fibre



### cavolo collard (cavolo da costa)

1/2 lbs (227g)

### olio

1/2 cucchiaino (8mL)

### sale

1 pizzico (1g)

### aglio, tritato

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

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

---

### 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.

---

### Insalata di tonno e avocado

218 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/4 avocado (50g)  
**succo di lime**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**tonno in scatola**  
1/2 lattina (86g)  
**pomodori**  
2 cucchiaino, tritata (23g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/8 piccolo (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**tonno in scatola**  
1 lattina (172g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino, tritata (45g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/4 piccolo (18g)

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

---

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Tacos speziati di lenticchie

1 taco(i) - 199 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 taco(i) porzioni

**lenticchie rosse crude**

2 cucchiaio (24g)

**tortillas di mais**

1 tortilla media (Ø ~15 cm) (26g)

**cumino macinato**

2 pizzico (1g)

**salsa (salsa a base di pomodoro)**

3 cucchiaino (18g)

**olio**

1/4 cucchiaio (4mL)

**acqua**

1/4 tazza(e) (59mL)

**peperoncino rosso tritato**

2/3 pizzico (0g)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio(i) (2g)

**carote, pelato e grattugiato**

1/6 piccolo (14 cm) (8g)

**cipolla, tagliato a cubetti**

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (9g)

1. Scalda solo metà dell'olio in una casseruola a fuoco medio. Aggiungi la cipolla, la carota e l'aglio e cuoci per 5-7 minuti finché la cipolla non diventa trasparente.
2. Aggiungi il cumino e cuoci per circa un minuto, finché non sprigiona il profumo.
3. Aggiungi acqua, salsa, lenticchie e un po' di sale. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci per 20-25 minuti o finché le lenticchie non sono morbide.
4. Dividi il composto di lenticchie tra le tortillas e spalma quasi fino al bordo di ciascuna tortilla. Cospargi sopra fiocchi di peperoncino.
5. Scalda l'olio rimanente in una padella antiaderente a fuoco medio. Metti la tortilla con il lato delle lenticchie verso l'alto e tostala per 3-5 minuti finché i bordi non iniziano a diventare croccanti.
6. Trasferisci i tacos su un piatto, piegali e servi.

---

## Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1 pizzico (1g)

**acqua**

1/3 tazza(e) (79mL)

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

2 2/3 cucchiaio (32g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Insalata di ceci al curry

322 kcal ● 19g proteine ● 11g grassi ● 25g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco scremato, naturale**

2 cucchiaio (35g)

**curry in polvere**

4 pizzico (1g)

**semi di girasole**

1 cucchiaio (12g)

**insalata mista**

1 oz (28g)

**succo di limone, diviso**

1 cucchiaio (15mL)

**sedano crudo, affettato**

1 gambo piccolo (12,5 cm) (17g)

**ceci in scatola, scolato e risciacquato**

1/2 lattina/e (224g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco scremato, naturale**

4 cucchiaio (70g)

**curry in polvere**

1 cucchiaino (2g)

**semi di girasole**

2 cucchiaio (24g)

**insalata mista**

2 oz (57g)

**succo di limone, diviso**

2 cucchiaio (30mL)

**sedano crudo, affettato**

2 gambo piccolo (12,5 cm) (34g)

**ceci in scatola, scolato e risciacquato**

1 lattina/e (448g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Zuppa di fagioli neri e salsa

193 kcal ● 11g proteine ● 2g grassi ● 19g carboidrati ● 12g fibre



#### brodo vegetale

1/4 tazza(e) (mL)

#### fagioli neri

3/8 lattina/e (165g)

#### cumino macinato

1 1/2 pizzico (0g)

#### panna acida (sour cream)

3/4 cucchiaino (9g)

#### salsa (salsa a base di pomodoro), a pezzettoni

3 cucchiaino (49g)

1. In un robot da cucina o frullatore, unire fagioli, brodo, salsa e cumino. Frullare fino a ottenere una consistenza abbastanza liscia.
2. Scaldare il composto di fagioli in una casseruola a fuoco medio finché non è ben caldo.
3. Al momento di servire, guarnire con panna acida.

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



#### insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

#### pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

#### condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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