

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

**Giorno 1** 1434 kcal ● 108g proteine (30%) ● 63g grassi (39%) ● 75g carboidrati (21%) ● 34g fibre (10%)

## Colazione

245 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi



**Carote e hummus**

246 kcal

## Pranzo

385 kcal, 30g proteine, 29g carboidrati netti, 14g grassi



**Latte**

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



**Merluzzo alla cajun**

3 oz- 94 kcal



**Fagiolini**

95 kcal

## Snack

215 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Frullato proteico (latte)**

129 kcal

## Cena

475 kcal, 28g proteine, 18g carboidrati netti, 27g grassi



**Tempeh base**

4 oz- 295 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**

181 kcal

## Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 misurino- 109 kcal

## Giorno 2

1457 kcal ● 94g proteine (26%) ● 70g grassi (43%) ● 90g carboidrati (25%) ● 25g fibre (7%)

### Colazione

245 kcal, 9g proteine, 20g carboidrati netti, 9g grassi



**Carote e hummus**

246 kcal

### Pranzo

475 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi



**Tofu base**

6 oz- 257 kcal



**Fagiolini**

95 kcal



**Riso bianco al burro**

121 kcal

### Snack

215 kcal, 18g proteine, 7g carboidrati netti, 12g grassi



**Noci**

1/8 tazza(e)- 87 kcal



**Frullato proteico (latte)**

129 kcal

### Cena

415 kcal, 24g proteine, 27g carboidrati netti, 22g grassi



**Merluzzo arrostito semplice**

4 oz- 148 kcal



**Fagiolini al burro**

98 kcal



**Riso integrale al burro**

167 kcal

### Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 misurino- 109 kcal

---

## Giorno 3

1473 kcal ● 99g proteine (27%) ● 64g grassi (39%) ● 104g carboidrati (28%) ● 20g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal

### Snack

225 kcal, 15g proteine, 28g carboidrati netti, 3g grassi



**Uva**  
97 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

475 kcal, 19g proteine, 34g carboidrati netti, 26g grassi



**Tofu base**  
6 oz- 257 kcal



**Fagiolini**  
95 kcal



**Riso bianco al burro**  
121 kcal

### Cena

405 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata di tonno e avocado**  
218 kcal



**Latte**  
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

## Giorno 4

1357 kcal ● 97g proteine (29%) ● 57g grassi (38%) ● 90g carboidrati (26%) ● 24g fibre (7%)

### Colazione

260 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal

### Snack

225 kcal, 15g proteine, 28g carboidrati netti, 3g grassi



**Uva**  
97 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

360 kcal, 17g proteine, 20g carboidrati netti, 19g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
173 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
1/2 panino(i)- 185 kcal

### Cena

405 kcal, 30g proteine, 18g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata di tonno e avocado**  
218 kcal



**Latte**  
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal

## Giorno 5

1392 kcal ● 110g proteine (32%) ● 62g grassi (40%) ● 81g carboidrati (23%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

260 kcal, 10g proteine, 23g carboidrati netti, 13g grassi



**Barretta di granola grande**  
1 barretta(e)- 176 kcal



**Mozzarella a bastoncino**  
1 bastoncino(i)- 83 kcal

### Snack

150 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Ricotta e miele**  
1/4 tazza(e)- 62 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

470 kcal, 37g proteine, 2g carboidrati netti, 34g grassi



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



**Salmone al pesto al forno**  
6 oz- 404 kcal

### Cena

405 kcal, 27g proteine, 41g carboidrati netti, 10g grassi



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**  
273 kcal

## Giorno 6

1447 kcal ● 103g proteine (29%) ● 52g grassi (32%) ● 124g carboidrati (34%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

300 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



**Panino con uova e guacamole**

1/2 panino/i- 191 kcal



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Albumi strapazzati**

61 kcal

### Snack

150 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Ricotta e miele**

1/4 tazza(e)- 62 kcal



**Bastoncini di sedano**

2 gambo di sedano- 13 kcal

### Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



**Chik'n nuggets**

7 nuggets- 386 kcal

### Cena

505 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 18g grassi



**Taco di pesce**

1 tortilla(e)- 389 kcal



**Riso integrale**

1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal

## Giorno 7

1447 kcal ● 103g proteine (29%) ● 52g grassi (32%) ● 124g carboidrati (34%) ● 18g fibre (5%)

### Colazione

300 kcal, 18g proteine, 22g carboidrati netti, 13g grassi



**Panino con uova e guacamole**  
1/2 panino/i- 191 kcal



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal



**Albumi strapazzati**  
61 kcal

### Snack

150 kcal, 12g proteine, 14g carboidrati netti, 5g grassi



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Ricotta e miele**  
1/4 tazza(e)- 62 kcal



**Bastoncini di sedano**  
2 gambo di sedano- 13 kcal

### Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 misurino- 109 kcal

### Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 36g carboidrati netti, 16g grassi



**Chik'n nuggets**  
7 nuggets- 386 kcal

### Cena

505 kcal, 28g proteine, 50g carboidrati netti, 18g grassi



**Taco di pesce**  
1 tortilla(e)- 389 kcal



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

## Prodotti a base di noci e semi

- noci  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
6 1/3 tazza(e) (1519mL)
- burro  
1/3 stecca (34g)
- formaggio a bastoncino  
3 stecca (84g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
3/4 tazza (170g)
- uova  
2 grande (100g)
- albume d'uovo  
1/2 tazza (122g)

## Bevande

- polvere proteica  
8 porzione (80 mL ciascuna) (248g)
- acqua  
8 1/2 tazza(e) (2015mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
4 oz (113g)
- hummus  
3/4 tazza (180g)
- tofu compatto  
3/4 lbs (340g)
- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (224g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (63mL)
- olio d'oliva  
3/4 oz (20mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1 1/2 g (1g)
- sale  
5 g (5g)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
15 oz (425g)
- tonno in scatola  
1 1/4 lattina (215g)
- salmone  
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
4 cucchiaino (46g)
- riso integrale  
1/2 tazza (95g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime  
1 1/4 cucchiaino (6mL)
- uva  
3 1/3 tazza (307g)
- limone  
3/8 piccolo (22g)
- lime  
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)
- mirtillo  
1 tazza (148g)

## Altro

- insalata mista  
1 tazza (30g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
3 contenitore (510g)
- guacamole, confezionata  
2 cucchiaino (31g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
14 nuggets (301g)

## Snack

- barretta di granola grande  
3 barretta (111g)

## Prodotti da forno

- pane  
1/4 lbs (96g)

- condimento Cajun**  
5 cucchiaino (11g)

## Verdure e prodotti vegetali

- Fagiolini verdi surgelati**  
8 1/3 tazza (1008g)
- baby carote**  
48 medio (480g)
- pomodori**  
4 cucchiaino, tritata (45g)
- cipolla**  
1/3 piccolo (22g)
- foglie di cavolo riccio (kale)**  
1/4 lbs (104g)
- aglio**  
1 spicchio(i) (3g)
- sedano crudo**  
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)
- broccoli surgelati**  
1/2 tazza (46g)
- cavolo**  
4 cucchiaino, grattugiata (18g)
- ketchup**  
1/4 tazza (60g)

- tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale**  
2 tazza(e) (mL)
- salsa pesto**  
1 cucchiaino (16g)

## Dolci

- miele**  
1 cucchiaino (21g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Carote e hummus

246 kcal ● 9g proteine ● 9g grassi ● 20g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**hummus**  
6 cucchiaio (90g)  
**baby carote**  
24 medio (240g)

Per tutti i 2 pasti:

**hummus**  
3/4 tazza (180g)  
**baby carote**  
48 medio (480g)

1. Servi le carote con l'hummus.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Barretta di granola grande

1 barretta(e) - 176 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 22g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**barretta di granola grande**  
1 barretta (37g)

Per tutti i 3 pasti:

**barretta di granola grande**  
3 barretta (111g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**formaggino a bastoncino**

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

**formaggino a bastoncino**

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**uova**

1 grande (50g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

**guacamole, confezionata**

1 cucchiaino (15g)

**pane**

1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**

2 grande (100g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**guacamole, confezionata**

2 cucchiaino (31g)

**pane**

2 fetta(e) (64g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
4. Servire.

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**

1/2 tazza (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**mirtilli**

1 tazza (148g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

## Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
4 cucchiaio (61g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**albume d'uovo**  
1/2 tazza (122g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

**latte intero**  
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Merluzzo alla cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteine ● 3g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

**merluzzo, crudo**  
3 oz (85g)  
**condimento Cajun**  
1 cucchiaino (2g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)

1. Condisci i filetti di merluzzo con il condimento cajun su tutti i lati.
2. In una padella antiaderente, aggiungi l'olio e riscalda la padella.
3. Aggiungi il merluzzo alla padella e cuoci ogni lato per 2-3 minuti fino a quando è completamente cotto e si sfalda.
4. Lascia riposare un paio di minuti e servi.

## Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



**Fagiolini verdi surgelati**  
2 tazza (242g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**tofu compatto**  
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaio (30mL)  
**tofu compatto**  
3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu 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.

## Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**Fagiolini verdi surgelati**  
2 tazza (242g)

Per tutti i 2 pasti:

**Fagiolini verdi surgelati**  
4 tazza (484g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Riso bianco al burro

121 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
1 cucchiaino (5g)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**burro**  
3/4 cucchiaio (11g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (119mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
4 cucchiaio (46g)

1. In una casseruola con un coperchio aderente porta acqua e sale a ebollizione.
2. Aggiungi il riso e mescola.
3. Copri e riduci il fuoco a medio-basso. Saprai che la temperatura è corretta se un po' di vapore fuoriesce dal coperchio. Molto vapore significa che il calore è troppo alto.
4. Cuoci per 20 minuti.
5. **NON SOLLEVARE IL COPERCHIO!**
6. Il vapore intrappolato nella pentola è ciò che permette al riso di cuocere correttamente.
7. Togli dal fuoco e sgrana con una forchetta, incorpora il burro e condisci a piacere con pepe. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

173 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 7g fibre



**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
3/8 mazzo (64g)  
**avocado, tritato**  
3/8 avocado (75g)  
**limone, spremuto**  
3/8 piccolo (22g)

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.

### Panino con insalata di tonno e avocado

1/2 panino(i) - 185 kcal ● 14g proteine ● 7g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pepe nero**  
1/4 pizzico (0g)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**succo di lime**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**avocado**  
1/8 avocado (25g)  
**pane**  
1 fetta (32g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1/4 lattina (43g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/8 piccolo (4g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Broccoli al burro

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

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

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.

### Salmone al pesto al forno

6 oz - 404 kcal ● 35g proteine ● 29g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

**salmone**  
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)  
**salsa pesto**  
1 cucchiaino (16g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Chik'n nuggets

7 nuggets - 386 kcal ● 21g proteine ● 16g grassi ● 36g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
1 3/4 cucchiaino (30g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
7 nuggets (151g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
1/4 tazza (60g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
14 nuggets (301g)

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

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci**  
2 cucchiaino, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci**  
4 cucchiaino, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

**polvere proteica**

1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

**polvere proteica**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

---

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Uva

97 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**uva**

1 2/3 tazza (153g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**

3 1/3 tazza (307g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

**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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

**latte intero**  
1 1/2 tazza(e) (360mL)

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 cucchiaio (57g)  
**miele**  
1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 3 pasti:

**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
3/4 tazza (170g)  
**miele**  
1 cucchiaio (21g)

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

### Bastoncini di sedano

2 gambo di sedano - 13 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

Per tutti i 3 pasti:

**sedano crudo**  
6 gambo medio (19–20 cm) (240g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

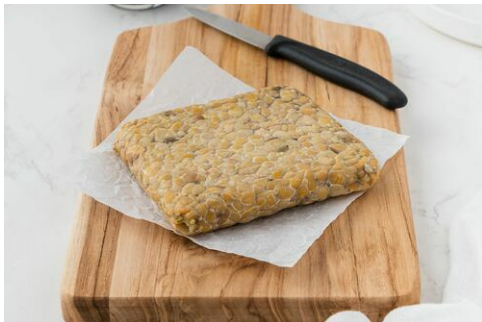
## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Dà 4 oz porzioni

#### tempeh

4 oz (113g)

#### olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo 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.

---

### Fagiolini con olio d'oliva

181 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



#### pepe nero

1 1/4 pizzico (0g)

#### sale

1 1/4 pizzico (1g)

#### Fagiolini verdi surgelati

1 2/3 tazza (202g)

#### olio d'oliva

2 1/2 cucchiaino (13mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Merluzzo arrostito semplice

4 oz - 148 kcal ● 20g proteine ● 8g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaino (8mL)

**merluzzo, crudo**

4 oz (113g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

### Fagiolini al burro

98 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



**burro**

2 cucchiaino (9g)

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**Fagiolini verdi surgelati**

2/3 tazza (81g)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

### Riso integrale al burro

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



**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)

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 3 e giorno 4

### 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.

## Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

### latte intero

1 1/4 tazza(e) (300mL)

Per tutti i 2 pasti:

### latte intero

2 1/2 tazza(e) (600mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

#### Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

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

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

273 kcal ● 13g proteine ● 7g grassi ● 28g carboidrati ● 11g fibre



#### brodo vegetale

2 tazza(e) (mL)

#### olio

1/2 cucchiaino (3mL)

#### aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

#### ceci in scatola, scolato

1/2 lattina/e (224g)

#### foglie di cavolo riccio (kale), tritato

1 tazza, tritata (40g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Taco di pesce

1 tortilla(e) - 389 kcal ● 26g proteine ● 17g grassi ● 27g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**merluzzo, crudo**  
1 filetto/i 115 g (113g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lime**  
1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)  
**condimento Cajun**  
2 cucchiaino (5g)  
**cavolo**  
2 cucchiaino, grattugiata (9g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**avocado, passato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**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 cucchiaino, grattugiata (18g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)  
**avocado, passato**  
1/2 avocado (101g)

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.

### Riso integrale

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



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (1g)  
**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**riso integrale**  
2 2/3 cucchiaino (32g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

---

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

**acqua**

1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

**acqua**

7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-