

Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente 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

995 kcal ● 91g proteine (36%) ● 39g grassi (35%) ● 59g carboidrati (24%) ● 11g fibre (5%)

Pranzo

410 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 24g grassi



Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i)- 248 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

370 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata di tonno e avocado

218 kcal



Kefir

150 kcal

Giorno 2

995 kcal ● 91g proteine (36%) ● 39g grassi (35%) ● 59g carboidrati (24%) ● 11g fibre (5%)

Pranzo

410 kcal, 14g proteine, 30g carboidrati netti, 24g grassi



Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i)- 248 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal



Pompelmo

1/2 pompelmo- 59 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

370 kcal, 28g proteine, 27g carboidrati netti, 14g grassi



Insalata di tonno e avocado

218 kcal



Kefir

150 kcal

Giorno 3

1035 kcal ● 90g proteine (35%) ● 33g grassi (29%) ● 81g carboidrati (31%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e)- 177 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

395 kcal, 17g proteine, 49g carboidrati netti, 12g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Chik'n nuggets

5 nuggets- 276 kcal

Giorno 4

1035 kcal ● 90g proteine (35%) ● 33g grassi (29%) ● 81g carboidrati (31%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

420 kcal, 25g proteine, 30g carboidrati netti, 20g grassi



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e)- 177 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

395 kcal, 17g proteine, 49g carboidrati netti, 12g grassi



Pompelmo

1 pompelmo- 119 kcal



Chik'n nuggets

5 nuggets- 276 kcal

Giorno 5

1048 kcal ● 93g proteine (36%) ● 46g grassi (39%) ● 49g carboidrati (19%) ● 18g fibre (7%)

Pranzo

390 kcal, 26g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



Taco di pesce

1 tortilla(e)- 389 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

440 kcal, 19g proteine, 20g carboidrati netti, 28g grassi



Zoodles al sesamo e burro di arachidi

441 kcal

Giorno 6

970 kcal ● 100g proteine (41%) ● 38g grassi (35%) ● 41g carboidrati (17%) ● 17g fibre (7%)

Pranzo

390 kcal, 26g proteine, 27g carboidrati netti, 17g grassi



Taco di pesce

1 tortilla(e)- 389 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1019 kcal ● 92g proteine (36%) ● 46g grassi (41%) ● 42g carboidrati (16%) ● 17g fibre (7%)

Pranzo

440 kcal, 19g proteine, 27g carboidrati netti, 25g grassi



Panino al formaggio con funghi

323 kcal



Arachidi tostate

1/8 tazza(e)- 115 kcal

Cena

365 kcal, 25g proteine, 12g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista semplice

68 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 avocado (201g)
- succo di lime
1/2 fl oz (16mL)
- Pompelmo
3 grande (Ø ~11,5 cm) (996g)
- lime
1/2 frutto (Ø 5.1 cm) (34g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 pizzico (0g)
- pepe nero
1 pizzico (0g)
- condimento Cajun
4 cucchiaino (9g)
- timo, essiccato
1 cucchiaino, macinato (1g)

Altro

- insalata mista
8 1/2 tazza (255g)
- nuggets vegani 'chik'n'
10 nuggets (215g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- mix per insalata di cavolo
3/4 tazza (68g)

Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola
1 lattina (172g)
- merluzzo, crudo
2 filetto/i 115 g (227g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
- cipolla
1/4 piccolo (18g)
- ketchup
2 1/2 cucchiaino (43g)
- cavolo
4 cucchiaino, grattugiata (18g)
- cipollotti
1 1/2 cucchiaino, affettato (12g)

Latticini e prodotti a base di uova

- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)
- burro
1 cucchiaino (14g)
- formaggio a fette
2 3/4 oz (77g)

Prodotti da forno

- pane
1/4 lbs (128g)
- tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
1/2 tazza (113mL)
- olio
2 cucchiaino (30mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
14 tazza(e) (3318mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- arachidi tostate
6 cucchiaino (55g)
- burro di arachidi
3 cucchiaino (48g)
- salsa di soia (tamari)
1 1/2 cucchiaino (23mL)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Zuppe, salse e sughi

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1 lattina (~540 g) (533g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
1/4 cucchiaino (2g)

zucchine
1 1/2 medio (294g)

funghi
1/2 tazza, tritata (35g)

semi di chia
1/4 cucchiaino (4g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
burro
1/2 cucchiaio (7g)
formaggio a fette
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
1 cucchiaio (14g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola.
Servi.

Pompelmo

1/2 pompelmo - 59 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Pompeii

1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompeii

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

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.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

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.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 cucchiaio, 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 cucchiaio, 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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino al formaggio con funghi

323 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



funghi

1/2 tazza, tritata (35g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

pane

2 fetta(e) (64g)

formaggio a fette

1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

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.

Arachidi tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

arachidi tostate

2 cucchiaino (18g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Kefir

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



Per singolo pasto:

kefir aromatizzato
1 tazza (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pompelmo

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



Per singolo pasto:

Pompelmo

1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)

Per tutti i 2 pasti:

Pompelmo

2 grande (Ø ~11,5 cm) (664g)

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

Chik'n nuggets

5 nuggets - 276 kcal ● 15g proteine ● 11g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

ketchup

1 1/4 cucchiaino (21g)

nuggets vegani 'chik'n'

5 nuggets (108g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup

2 1/2 cucchiaino (43g)

nuggets vegani 'chik'n'

10 nuggets (215g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zoodles al sesamo e burro di arachidi

441 kcal ● 19g proteine ● 28g grassi ● 20g carboidrati ● 9g fibre



mix per insalata di cavolo

3/4 tazza (68g)

burro di arachidi

3 cucchiaino (48g)

salsa di soia (tamari)

1 1/2 cucchiaino (23mL)

semi di sesamo

1/4 cucchiaino (2g)

cipollotti

1 1/2 cucchiaino, affettato (12g)

succo di lime

3/4 cucchiaino (11mL)

semi di chia

1/4 cucchiaino (4g)

zucchine, tagliato a spirale

1 1/2 medio (294g)

1. Mescolare gli zoodles e il coleslaw in una ciotola per amalgamarli. In una piccola ciotola, unire il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di lime. Aggiungere lentamente l'acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa. Versare la miscela di burro di arachidi sugli zoodles e mescolare bene. Completare con cipollotto, semi di sesamo e semi di chia (facoltativi). Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

3 tazza (90g)

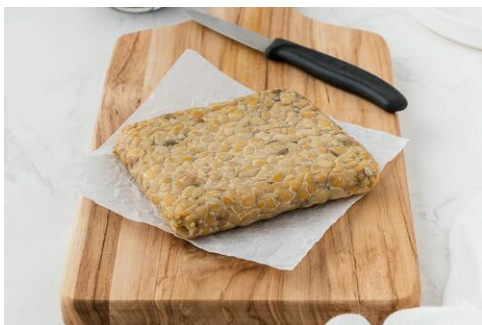
condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Tempeh base

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



Per singolo pasto:

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

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.

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.
-