

# Dieta - Menu dieta pescetariana per digiuno intermittente da 1100 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** 1060 kcal ● 109g proteine (41%) ● 30g grassi (25%) ● 78g carboidrati (30%) ● 11g fibre (4%)

## Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



**Purè di patate istantaneo**  
103 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**  
108 kcal



**Tilapia fritta in padella**  
6 oz- 223 kcal

## Cena

460 kcal, 33g proteine, 51g carboidrati netti, 12g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
2 metà zucchina- 192 kcal



**Riso bianco**  
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal



**Ricotta e miele**  
3/4 tazza(e)- 187 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

**Giorno 2** 1060 kcal ● 109g proteine (41%) ● 30g grassi (25%) ● 78g carboidrati (30%) ● 11g fibre (4%)

## Pranzo

435 kcal, 39g proteine, 26g carboidrati netti, 17g grassi



**Purè di patate istantaneo**  
103 kcal



**Fagiolini con olio d'oliva**  
108 kcal



**Tilapia fritta in padella**  
6 oz- 223 kcal

## Cena

460 kcal, 33g proteine, 51g carboidrati netti, 12g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
2 metà zucchina- 192 kcal



**Riso bianco**  
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal



**Ricotta e miele**  
3/4 tazza(e)- 187 kcal

## Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1090 kcal ● 91g proteine (33%) ● 45g grassi (37%) ● 60g carboidrati (22%) ● 21g fibre (8%)

### Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi



**Tofu base**  
8 oz- 342 kcal



**Verdure miste**  
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

415 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
314 kcal



**Couscous**  
100 kcal

## Giorno 4

1090 kcal ● 91g proteine (33%) ● 45g grassi (37%) ● 60g carboidrati (22%) ● 21g fibre (8%)

### Pranzo

510 kcal, 25g proteine, 27g carboidrati netti, 29g grassi



**Tofu base**  
8 oz- 342 kcal



**Verdure miste**  
1 3/4 tazza(e)- 170 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

415 kcal, 30g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



**Tempeh buffalo con tzatziki**  
314 kcal



**Couscous**  
100 kcal

## Giorno 5

1107 kcal ● 92g proteine (33%) ● 56g grassi (45%) ● 48g carboidrati (17%) ● 12g fibre (4%)

### Pranzo

475 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



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



**Wrap Caesar**  
1 involtino(i)- 393 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

470 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Insalata di seitan**  
359 kcal

## Giorno 6

1107 kcal ● 92g proteine (33%) ● 56g grassi (45%) ● 48g carboidrati (17%) ● 12g fibre (4%)

### Pranzo

475 kcal, 25g proteine, 28g carboidrati netti, 28g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Wrap Caesar**

1 involtino(i)- 393 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

470 kcal, 30g proteine, 19g carboidrati netti, 27g grassi



**Noci miste**

1/8 tazza(e)- 109 kcal



**Insalata di seitan**

359 kcal

## Giorno 7

1134 kcal ● 96g proteine (34%) ● 46g grassi (37%) ● 68g carboidrati (24%) ● 16g fibre (6%)

### Pranzo

475 kcal, 29g proteine, 18g carboidrati netti, 30g grassi



**Tacos di formaggio e guacamole**

2 taco/i- 350 kcal



**Ricotta e miele**

1/2 tazza(e)- 125 kcal

### Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

### Cena

495 kcal, 31g proteine, 48g carboidrati netti, 15g grassi



**Tempeh base**

4 oz- 295 kcal



**Couscous**

201 kcal

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
1/2 tazza (130g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucchiaino (60mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra  
2 oz (57g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
2 tazza (452g)
- formaggio a bastoncino  
2 stecca (56g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaino (5g)
- uova  
4 grande (200g)
- formaggio cheddar  
1/2 tazza, grattugiata (57g)

## Verdure e prodotti vegetali

- zucchine  
2 grande (646g)
- miscela per purè istantaneo  
2 oz (57g)
- Fagiolini verdi surgelati  
2 tazza (242g)
- verdure miste surgelate  
3 1/2 tazza (473g)
- cipolla  
2 cucchiaino, tritata (20g)
- lattuga romana (romaine)  
8 foglia interna (48g)
- pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (266g)
- spinaci freschi  
4 tazza(e) (120g)

## Bevande

- acqua  
11 tazza(e) (2607mL)
- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

## Cereali e pasta

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

## Dolci

- miele  
2 2/3 cucchiaino (56g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1 1/2 g (1g)
- sale  
1/8 oz (4g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 oz (30mL)
- olio  
2 1/2 oz (73mL)
- condimento Caesar  
2 cucchiaino (29g)
- condimento per insalata  
2 cucchiaino (30mL)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
3/4 lbs (336g)

## Altro

- tzatziki  
1/4 tazza(e) (56g)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (3g)
- guacamole, confezionata  
4 cucchiaino (62g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
3/4 lbs (340g)
- tofu compatto  
1 lbs (454g)

## Prodotti da forno

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

## Prodotti a base di noci e semi

- noci miste  
4 cucchiaino (34g)

**couscous istantaneo aromatizzato**  
2/3 scatola (165 g) (110g)

**seitan**  
6 oz (170g)

## **Frutta e succhi di frutta**

**avocado**  
1/2 avocado (101g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Purè di patate istantaneo

103 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**miscela per purè istantaneo**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**miscela per purè istantaneo**  
2 oz (57g)

1. Preparare le patate seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Provare anche marche diverse se non gradite il risultato; alcune sono molto migliori di altre.

### Fagiolini con olio d'oliva

108 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**  
3/4 pizzico (0g)  
**sale**  
3/4 pizzico (0g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
1 tazza (121g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**Fagiolini verdi surgelati**  
2 tazza (242g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)

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

### Tilapia fritta in padella

6 oz - 223 kcal ● 34g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**pepe nero**  
2 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**tilapia cruda**  
6 oz (168g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**pepe nero**  
4 pizzico, macinato (1g)  
**sale**  
4 pizzico (3g)  
**tilapia cruda**  
3/4 lbs (336g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
4 cucchiaino (20mL)  
**tofu compatto**  
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 2/3 cucchiaio (40mL)  
**tofu compatto**  
1 lbs (454g)

1. Taglia il tofu 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.

### Verdure miste

1 3/4 tazza(e) - 170 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**verdure miste surgelate**  
1 3/4 tazza (236g)

Per tutti i 2 pasti:

**verdure miste surgelate**  
3 1/2 tazza (473g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

**formaggio a bastoncino**  
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio a bastoncino**  
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Wrap Caesar

1 involtino(i) - 393 kcal ● 18g proteine ● 23g grassi ● 26g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio parmigiano**  
1/2 cucchiaino (3g)  
**cipolla**  
1 cucchiaino, tritata (10g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**condimento Caesar**  
1 cucchiaino (15g)  
**lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone**  
4 foglia interna (24g)  
**pomodori, affettato**  
1/2 pomodoro serpente (31g)  
**uova, sodo e affettato**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio parmigiano**  
1 cucchiaino (5g)  
**cipolla**  
2 cucchiaino, tritata (20g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)  
**condimento Caesar**  
2 cucchiaino (29g)  
**lattuga romana (romaine), strappato in pezzi delle dimensioni di un boccone**  
8 foglia interna (48g)  
**pomodori, affettato**  
1 pomodoro serpente (62g)  
**uova, sodo e affettato**  
4 grande (200g)

1. Mescola romana, cipolla, formaggio e condimento per amalgamare.
2. Distribuisci uniformemente il composto di romana al centro di ogni tortilla. Aggiungi le uova sode affettate e i pomodori.
3. Piega un'estremità della tortilla di circa 2,5 cm sul ripieno; piega i lati destro e sinistro sopra l'estremità piegata, sovrapponendoli. Fissa con uno stecchino se necessario.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 taco/i porzioni

#### formaggio cheddar

1/2 tazza, grattugiata (57g)

#### guacamole, confezionata

4 cucchiaio (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

### Ricotta e miele

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

#### 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 e giorno 2

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

2 metà zucchini - 192 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**  
4 cucchiaio (65g)  
**formaggio di capra**  
1 oz (28g)  
**zucchine**  
1 grande (323g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa per pasta**  
1/2 tazza (130g)  
**formaggio di capra**  
2 oz (57g)  
**zucchine**  
2 grande (646g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

### Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**acqua**  
1/4 tazza(e) (59mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 cucchiaio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

### Ricotta e miele

3/4 tazza(e) - 187 kcal ● 21g proteine ● 2g grassi ● 22g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

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

3/4 tazza (170g)

**miele**

1 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1 1/2 tazza (339g)

**miele**

2 cucchiaino (42g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**salsa Frank's Red Hot**

2 cucchiaino (30mL)

**tzatziki**

1/8 tazza(e) (28g)

**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa Frank's Red Hot**

4 cucchiaino (60mL)

**tzatziki**

1/4 tazza(e) (56g)

**olio**

1 cucchiaino (15mL)

**tempeh, tritato grossolanamente**

1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

### Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**couscous istantaneo aromatizzato**

1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**couscous istantaneo aromatizzato**

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (1g)  
**condimento per insalata**  
1 cucchiaio (15mL)  
**spinaci freschi**  
2 tazza(e) (60g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
3 oz (85g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 pomodorini (102g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)  
**spinaci freschi**  
4 tazza(e) (120g)  
**seitan, sbriciolato o affettato**  
6 oz (170g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
12 pomodorini (204g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

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

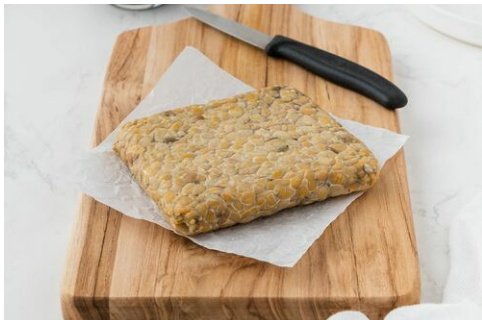
## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### 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, 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.

---

### Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



#### couscous istantaneo aromatizzato

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.
-

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(47g)

**acqua**

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

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(326g)

**acqua**

10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-