

Dieta - Menu dieta pescetariana con digiuno intermittente da 1500 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 1472 kcal ● 94g proteine (25%) ● 75g grassi (46%) ● 84g carboidrati (23%) ● 21g fibre (6%)

Pranzo

670 kcal, 29g proteine, 59g carboidrati netti, 33g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
10 1/2 oz di tofu- 566 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

695 kcal, 40g proteine, 24g carboidrati netti, 42g grassi



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 2 1511 kcal ● 96g proteine (26%) ● 54g grassi (32%) ● 141g carboidrati (37%) ● 18g fibre (5%)

Pranzo

690 kcal, 42g proteine, 65g carboidrati netti, 25g grassi



Mix di noci e mandorle
1/8 tazza(e)- 108 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia
1 involtino(i)- 426 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

715 kcal, 30g proteine, 76g carboidrati netti, 29g grassi



Taco di pesce
1 tortilla(e)- 389 kcal



Riso bianco al burro
324 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1481 kcal ● 97g proteine (26%) ● 71g grassi (43%) ● 90g carboidrati (24%) ● 24g fibre (7%)

Pranzo

740 kcal, 32g proteine, 68g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteine, 21g carboidrati netti, 39g grassi



Tofu al forno
13 1/3 oz- 377 kcal



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Giorno 4

1481 kcal ● 97g proteine (26%) ● 71g grassi (43%) ● 90g carboidrati (24%) ● 24g fibre (7%)

Pranzo

740 kcal, 32g proteine, 68g carboidrati netti, 31g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
176 kcal



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Cena

630 kcal, 41g proteine, 21g carboidrati netti, 39g grassi



Tofu al forno
13 1/3 oz- 377 kcal



Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci
253 kcal

Giorno 5

1497 kcal ● 97g proteine (26%) ● 69g grassi (41%) ● 94g carboidrati (25%) ● 28g fibre (8%)

Pranzo

670 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 40g grassi



Panino con insalata di uova e avocado
1 panino(i)- 562 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

715 kcal, 39g proteine, 63g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata di seitan
359 kcal



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



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

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1509 kcal ● 111g proteine (29%) ● 79g grassi (47%) ● 69g carboidrati (18%) ● 19g fibre (5%)

Pranzo

670 kcal, 33g proteine, 31g carboidrati netti, 40g grassi



Panino con insalata di uova e avocado
1 panino(i)- 562 kcal



Mandorle tostate
1/8 tazza(e)- 111 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteine, 38g carboidrati netti, 38g grassi



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



Salsicce vegane e purè di cavolfiore
1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 7

1503 kcal ● 101g proteine (27%) ● 66g grassi (40%) ● 102g carboidrati (27%) ● 23g fibre (6%)

Pranzo

665 kcal, 24g proteine, 63g carboidrati netti, 28g grassi



Insalata mista

182 kcal



Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i)- 427 kcal



Uva

58 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Cena

730 kcal, 53g proteine, 38g carboidrati netti, 38g grassi



Latte

1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia- 541 kcal

Bevande

- polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- acqua
7 2/3 tazza(e) (1818mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- salsa di soia (tamari)
9 1/2 oz (223mL)
- tofu compatto
2/3 lbs (298g)
- tempeh
6 oz (170g)
- hummus
2 cucchiaio (30g)
- tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)

Dolci

- zucchero
1 1/2 cucchiaio (20g)
- sciroppo d'acero
1 cucchiaio (15mL)

Altro

- salsa sriracha
3/4 cucchiaio (11g)
- olio di sesamo
3/4 cucchiaio (11mL)
- insalata mista
2 3/4 tazza (83g)
- gocce di cioccolato
1 cucchiaino (5g)
- Affettati vegetali
7 fette (73g)
- lievito nutrizionale
1 oz (31g)
- cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- peperoni rossi arrostiti
2 cucchiaio, a dadini (28g)

Cereali e pasta

- amido di mais
2 1/4 cucchiaio (18g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
2 1/3 arancia (361g)
- mele
1/2 piccola (Ø 7 cm) (74g)
- uvetta
1 cucchiaino (non pressata) (3g)
- lime
1/4 frutto (Ø 5.1 cm) (17g)
- avocado
2 1/4 avocado (452g)
- succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- uva
1 tazza (92g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
2 1/2 oz (71mL)
- olio d'oliva
2 1/2 cucchiaio (39mL)
- olio
1 1/2 oz (46mL)
- vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele
3/4 cucchiaio (11g)
- condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
- sale
1 1/4 cucchiaino (7g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaio (4g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~18-20 cm) (193g)
- pane
4 fetta (128g)

Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

- riso bianco a chicco lungo**
1/3 tazza (62g)
- seitan**
3 oz (85g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo**
2/3 oz (20g)
- noci**
1 2/3 oz (47g)
- mandorle**
1/4 tazza, intera (42g)

Verdure e prodotti vegetali

- aglio**
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- cavolini di Bruxelles**
2 1/4 tazza (198g)
- pomodori**
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (472g)
- cavolo**
2 cucchiaio, grattugiata (9g)
- zenzero fresco**
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)
- cipolla**
1 1/6 medio (dia. 6,4 cm) (128g)
- cavolfiore**
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)
- spinaci freschi**
3 tazza(e) (90g)
- cetriolo**
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
- carote**
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
- lattuga romana (romaine)**
3/4 cuori (375g)
- cipolla rossa**
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

- burro**
1 cucchiaio (14g)
- latte intero**
7 3/4 tazza(e) (1860mL)
- uova**
6 grande (300g)
- formaggio**
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
- formaggio di capra**
2 cucchiaio (28g)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo**
1 filetto/i 115 g (113g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue**
1/2 tazza (143g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu all'arancia e sesamo

10 1/2 oz di tofu - 566 kcal ● 27g proteine ● 26g grassi ● 53g carboidrati ● 2g fibre



Dà 10 1/2 oz di tofu porzioni

salsa di soia (tamari)

1 1/2 cucchiaino (23mL)

zucchero

1 1/2 cucchiaino (20g)

salsa sriracha

3/4 cucchiaino (11g)

amido di mais

2 1/4 cucchiaino (18g)

semi di sesamo

1/2 cucchiaino (5g)

olio di sesamo

3/4 cucchiaino (11mL)

aglio, tritato finemente

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

tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti

2/3 lbs (298g)

arancia, spremuto

3/8 frutto (Ø 7.3 cm) (53g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Insalata mista semplice

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



insalata mista

2 1/4 tazza (68g)

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Mix di noci e mandorle

1/8 tazza(e) - 108 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

noci

2 cucchiaino, tritata (5g)

mandorle

2 cucchiaino, intera (6g)

gocce di cioccolato

1 cucchiaino (5g)

uvetta

1 cucchiaino (non pressata) (3g)

1. Mescola gli ingredienti insieme. Conserva gli avanzi in un luogo fresco.

Wrap semplice vegano da gastronomia

1 involtino(i) - 426 kcal ● 27g proteine ● 14g grassi ● 43g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali

7 fette (73g)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

insalata mista

1/2 tazza (15g)

pomodori

2 fetta/e sottili/piccole (30g)

hummus

2 cucchiaino (30g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Insalata di pomodoro e avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3/4 cucchiaio, tritato (11g)
succo di lime
3/4 cucchiaio (11mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
aglio in polvere
1 1/2 pizzico (1g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
3/8 avocado (75g)
pomodori, a dadini
3/8 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
1 1/2 cucchiaio, tritato (23g)
succo di lime
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
3/4 avocado (151g)
pomodori, a dadini
3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(92g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
2 tazza(e) (480mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sale
2 pizzico (2g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
4 pizzico (2g)
avocado
1/2 avocado (101g)
pane
2 fetta (64g)
pomodori, tagliato a metà
6 cucchiaio di pomodorini (56g)
uova, sode e raffreddate
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
avocado
1 avocado (201g)
pane
4 fetta (128g)
pomodori, tagliato a metà
3/4 tazza di pomodorini (112g)
uova, sode e raffreddate
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/6 cetriolo (21 cm) (56g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

3/4 piccolo (14 cm) (38g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)

cipolla rossa, affettato

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Wrap di spinaci e formaggio di capra

1 wrap(i) - 427 kcal ● 17g proteine ● 21g grassi ● 39g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1 wrap(i) porzioni

spinaci freschi

1 tazza(e) (30g)

pomodori

4 pomodorini (68g)

formaggio

2 cucchiaio, grattugiata (14g)

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaio (8mL)

tortillas di farina

1 tortilla (Ø ~25 cm) (72g)

peperoni rossi arrostiti

2 cucchiaio, a dadini (28g)

formaggio di capra, sbriciolato

2 cucchiaio (28g)

1. Stendi la tortilla e distribuisce gli spinaci lungo la tortilla. Cospargi pomodorini, formaggio di capra, peperone rosso arrostito e formaggio grattugiato in modo uniforme sulle verdure. Irrora con vinaigrette al balsamico.
2. Piega il fondo della tortilla verso l'alto di circa 5 cm per racchiudere il ripieno, quindi arrotola il wrap strettamente.

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



uva

1 tazza (92g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



sciropo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

noci

2 cucchiaio, tritato (14g)

aceto di mele

1/4 cucchiaio (4g)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

mele, tritato

1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

3/4 tazza (66g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Dà 6 oz porzioni

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Taco di pesce

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



Dà 1 tortilla(e) porzioni

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)

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 bianco al burro

324 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 49g carboidrati ● 1g fibre



pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
burro
1 cucchiaio (14g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
riso bianco a chicco lungo
1/3 tazza (62g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu al forno

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteine ● 20g grassi ● 9g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
6 2/3 cucchiaio (100mL)
semi di sesamo
2 1/2 cucchiaino (8g)
tofu extra sodo
13 1/3 oz (378g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
5/6 fette (Ø 2,5 cm) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
13 1/3 cucchiaio (200mL)
semi di sesamo
5 cucchiaino (15g)
tofu extra sodo
1 2/3 lbs (756g)
zenzero fresco, sbucciato e grattugiato
1 2/3 fette (Ø 2,5 cm) (4g)

1. Asciugare il tofu e tagliarlo a cubetti.
2. Preriscaldare il forno a 350°F (175°C) e ungere leggermente una teglia.
3. Scaldare una piccola padella a fuoco medio. Tostare i semi di sesamo finché non sprigionano aroma, circa 1-2 minuti.
4. In una grande ciotola, mescolare i cubetti di tofu con salsa di soia, zenzero e i semi di sesamo tostati fino a ricoprire uniformemente.
5. Distribuire il tofu sulla teglia preparata e cuocere per 15 minuti. Girare i cubetti e continuare la cottura finché non sono sodi e ben riscaldati, circa altri 15 minuti. Servire.

Insalatina di cavoletti di Bruxelles, mela e noci

253 kcal ● 4g proteine ● 19g grassi ● 12g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)
noci
2 cucchiaino, tritato (14g)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (4g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
mele, tritato
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
3/4 tazza (66g)

Per tutti i 2 pasti:

sciroppo d'acero
2 cucchiaino (10mL)
noci
4 cucchiaino, tritato (28g)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (7g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
mele, tritato
1/3 piccola (Ø 7 cm) (50g)
cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate
1 1/2 tazza (132g)

1. Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con le mele e le noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).\r\n\r\nIn una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.\r\n\r\nIrrora la vinaigrette sull'insalata e servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di seitan

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



olio
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1 cucchiaino (1g)
condimento per insalata
1 cucchiaino (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)

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

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 arancia(e) porzioni

arancia
2 arancia (308g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

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



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Salsicce vegane e purè di cavolfiore

1 1/2 salsiccia - 541 kcal ● 44g proteine ● 29g grassi ● 23g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 tazza (128g)
olio
3/4 cucchiaino (11mL)
salsiccia vegana
1 1/2 salsiccia (150g)
cipolla, affettato sottilmente
3/4 piccolo (53g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
2 1/4 tazza (255g)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
cipolla, affettato sottilmente
1 1/2 piccolo (105g)

1. Scaldare una padella a fuoco medio-basso. Aggiungere la cipolla e metà dell'olio. Cuocere fino a che è morbida e dorata.
2. Nel frattempo, cuocere la salsiccia vegana e il cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
3. Quando il cavolfiore è cotto, trasferirlo in una ciotola e aggiungere l'olio rimanente. Schiacciare con un frullatore a immersione, il dorso di una forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Quando tutti gli elementi sono pronti, impiattare e servire.

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.
-