

# Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine 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.strongfastr.com>

## Giorno 1

1043 kcal ● 108g proteine (42%) ● 36g grassi (31%) ● 60g carboidrati (23%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

205 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Cena

235 kcal, 25g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**

1 metà zucchini- 96 kcal



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal

### Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



**Mandorle tostate**

1/6 tazza(e)- 148 kcal



**Zuppa di pomodoro**

1/2 lattina(e)- 105 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

## Giorno 2

1043 kcal ● 108g proteine (42%) ● 36g grassi (31%) ● 60g carboidrati (23%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

205 kcal, 13g proteine, 9g carboidrati netti, 12g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Cena

235 kcal, 25g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**

1 metà zucchini- 96 kcal



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal

### Pranzo

385 kcal, 21g proteine, 36g carboidrati netti, 15g grassi



**Mandorle tostate**

1/6 tazza(e)- 148 kcal



**Zuppa di pomodoro**

1/2 lattina(e)- 105 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

## Giorno 3

1019 kcal ● 100g proteine (39%) ● 30g grassi (27%) ● 65g carboidrati (25%) ● 22g fibre (8%)

### Colazione

205 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 4g grassi



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal

### Pranzo

290 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
108 kcal

### Cena

305 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Pizza su pane piatto con broccoli**  
156 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1019 kcal ● 100g proteine (39%) ● 30g grassi (27%) ● 65g carboidrati (25%) ● 22g fibre (8%)

### Colazione

205 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 4g grassi



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal

### Pranzo

290 kcal, 28g proteine, 14g carboidrati netti, 9g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 1/4 tazza(e)- 183 kcal



**Fagioli lima con olio d'oliva**  
108 kcal

### Cena

305 kcal, 12g proteine, 25g carboidrati netti, 17g grassi



**Latte**  
1 tazza(e)- 149 kcal



**Pizza su pane piatto con broccoli**  
156 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1056 kcal ● 94g proteine (36%) ● 40g grassi (34%) ● 60g carboidrati (23%) ● 21g fibre (8%)

### Colazione

205 kcal, 12g proteine, 24g carboidrati netti, 4g grassi



**Toast con ceci e pomodoro**  
1 toast- 206 kcal

### Pranzo

310 kcal, 14g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Chowder di vongole**  
1/2 lattina(e)- 182 kcal



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

### Cena

320 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Insalata di salmone e carciofi**  
210 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1024 kcal ● 96g proteine (37%) ● 46g grassi (41%) ● 43g carboidrati (17%) ● 13g fibre (5%)

### Colazione

175 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



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



**Uova strapazzate ad alto contenuto proteico**  
99 kcal

### Pranzo

310 kcal, 14g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Chowder di vongole**  
1/2 lattina(e)- 182 kcal



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

### Cena

320 kcal, 20g proteine, 12g carboidrati netti, 18g grassi



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



**Insalata di salmone e carciofi**  
210 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1000 kcal ● 91g proteine (36%) ● 30g grassi (27%) ● 74g carboidrati (30%) ● 18g fibre (7%)

### Colazione

175 kcal, 14g proteine, 7g carboidrati netti, 10g grassi



#### Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



#### Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal

### Cena

290 kcal, 12g proteine, 40g carboidrati netti, 7g grassi



#### Burger vegetariano alla greca

1 hamburger(i)- 288 kcal

### Pranzo

320 kcal, 16g proteine, 26g carboidrati netti, 12g grassi



#### Tempeh base

2 oz- 148 kcal



#### Purè di patate dolci

92 kcal



#### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 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  
14 tazza(e) (3318mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
4 cucchiaio (65g)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
1 lattina (300 g) (298g)
- salsa per pizza  
2 cucchiaio (32g)
- clam chowder in scatola  
1 lattina (525 g) (519g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra  
1 oz (28g)
- uova  
6 grande (300g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaio (53g)
- latte intero  
3 tazza(e) (720mL)
- formaggio  
2 cucchiaio, grattugiata (14g)
- formaggino a bastoncino  
2 stecca (56g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)  
4 cucchiaio (57g)

## Verdure e prodotti vegetali

- zucchine  
1 grande (323g)
- pomodori  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (319g)
- broccoli  
4 cucchiaio, tritata (23g)
- aglio  
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- fagioli lima, surgelati  
1/2 confezione (280 g) (142g)
- carciofi, in scatola  
2/3 tazza di cuori (112g)
- patate dolci  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
- piselli sugar snap surgelati  
2/3 tazza (96g)

## Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato  
2 contenitore (300g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)
- insalata mista  
3 tazza (90g)
- hamburger vegetariano  
1 polpetta (71g)
- tzatziki  
1/8 tazza(e) (28g)

## Frutta e succhi di frutta

- kiwi  
4 frutto (276g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 cucchiaino (13mL)
- olio d'oliva  
3/4 oz (24mL)
- vinaigrette balsamica  
4 cucchiaio (60mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
9 1/4 cucchiaio, intera (83g)

## Prodotti da forno

- pane  
3 fetta(e) (96g)
- pane naan  
1/2 pezzo/i (45g)
- panini per hamburger  
1 panino(i) (51g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
3/4 lattina/e (336g)
- briciole di burger vegetariano  
2 1/2 tazza (250g)
- tempeh  
2 oz (57g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
1/4 g (0g)
- sale  
2 g (2g)

## Pesci e frutti di mare

salmone in scatola  
6 oz (170g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.

### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**uova**  
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**uova**  
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Toast con ceci e pomodoro

1 toast - 206 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 24g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1 cucchiaio (18g)  
**pomodori**  
4 fetta/e sottili/piccole (60g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaio (53g)  
**pomodori**  
12 fetta/e sottili/piccole (180g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
3/4 lattina/e (336g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. In una ciotola media schiaccia i ceci con il dorso di una forchetta finché non diventano leggermente cremosi.
3. Mescola lo yogurt greco e aggiungi sale e pepe a piacere.
4. Spalma il composto di ceci sul pane e aggiungi fette di pomodoro. Servi.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Uova strapazzate ad alto contenuto proteico

99 kcal ● 10g proteine ● 6g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
2 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**  
4 cucchiaino (57g)

1. Sbattere insieme le uova e il cottage cheese in una piccola ciotola con un pizzico di sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio-basso e versare le uova.
3. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzarle e continuare la cottura finché sono addensate e non rimane liquido.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 148 kcal ● 5g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 2/3 cucchiaino, intera (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1/3 tazza, intera (48g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa di pomodoro

1/2 lattina(e) - 105 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 21g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**  
1/2 lattina (300 g) (149g)

Per tutti i 2 pasti:

**zuppa di pomodoro condensata in scatola**  
1 lattina (300 g) (298g)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Sbriciolato vegano

1 1/4 tazza(e) - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**

1 1/4 tazza (125g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**

2 1/2 tazza (250g)

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

### Fagioli lima con olio d'oliva

108 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**sale**

1 pizzico (1g)

**fagioli lima, surgelati**

1/4 confezione (280 g) (71g)

**olio d'oliva**

1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**pepe nero**

1 pizzico, macinato (0g)

**sale**

2 pizzico (2g)

**fagioli lima, surgelati**

1/2 confezione (280 g) (142g)

**olio d'oliva**

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Cuoci i fagioli lima secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Una volta scolati, aggiungi olio d'oliva, sale e pepe; mescola fino a quando il burro non si è sciolto.
3. Servire.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 2 pasti:

**kiwi**  
2 frutto (138g)

1. Taglia il kiwi e servi.
- 

### Chowder di vongole

1/2 lattina(e) - 182 kcal ● 6g proteine ● 11g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**clam chowder in scatola**  
1/2 lattina (525 g) (260g)

Per tutti i 2 pasti:

**clam chowder in scatola**  
1 lattina (525 g) (519g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### 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 2 pasti:

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Tempeh base

2 oz - 148 kcal ● 12g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 oz porzioni

#### tempeh

2 oz (57g)

#### olio

1 cucchiaino (5mL)

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.

### Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



#### patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente.\r\nUna volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

### Piselli mangiatutto con olio d'oliva

82 kcal ● 3g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i piselli mangiatutto seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

1 metà zucchina - 96 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**  
2 cucchiaio (33g)  
**formaggio di capra**  
1/2 oz (14g)  
**zucchine**  
1/2 grande (162g)

Per tutti i 2 pasti:

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

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zucchina 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 zucchina. 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.

### Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
1 contenitore (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Pizza su pane piatto con broccoli

156 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli**  
2 cucchiaio, tritata (11g)  
**salsa per pizza**  
1 cucchiaio (16g)  
**pepe nero**  
1/4 pizzico (0g)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1 cucchiaino (6mL)  
**pane naan**  
1/4 pezzo/i (23g)  
**formaggio**  
1 cucchiaio, grattugiata (7g)  
**aglio, tagliato a dadini piccoli**  
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli**  
4 cucchiaio, tritata (23g)  
**salsa per pizza**  
2 cucchiaio (32g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)  
**formaggio**  
2 cucchiaio, grattugiata (14g)  
**aglio, tagliato a dadini piccoli**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutto l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e spalma la salsa per pizza sopra, aggiungi i broccoli e il formaggio, e condisci con sale e pepe.
5. Rimetti in forno per altri 5 minuti, quindi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Togli dal forno, irroro con il restante olio d'oliva, lascia raffreddare quanto basta per affettare. Servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### 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.
- 

### Insalata di salmone e carciofi

210 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**salmone in scatola**  
3 oz (85g)  
**carciofi, in scatola**  
1/3 tazza di cuori (56g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (30mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone in scatola**  
6 oz (170g)  
**carciofi, in scatola**  
2/3 tazza di cuori (112g)  
**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**vinaigrette balsamica**  
4 cucchiaino (60mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2/3 tazza di pomodorini (99g)

1. Disponi su un letto di verdure il salmone, i carciofi e i pomodori. Irrora con vinaigrette balsamica e servi.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Burger vegetariano alla greca

1 hamburger(i) - 288 kcal ● 12g proteine ● 7g grassi ● 40g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 hamburger(i) porzioni

#### panini per hamburger

1 panino(i) (51g)

#### hamburger vegetariano

1 polpetta (71g)

#### pomodori

2 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (40g)

#### tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

1. Cuoci il burger vegetariano seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Tosta i panini se desideri.
3. Metti il burger cotto sul panino inferiore e aggiungi le fette di pomodoro.
4. Spalma la salsa tzatziki sul panino superiore, quindi chiudi il burger.
5. 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.
-