

# Dieta - Menù dieta pescetariana ricca di proteine 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

1095 kcal ● 131g proteine (48%) ● 43g grassi (35%) ● 35g carboidrati (13%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**

160 kcal

### Pranzo

390 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



**Purè di patate dolci**

92 kcal



**Tilapia frita in padella**

8 oz- 298 kcal

### Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



**Salsiccia vegana**

1 salsiccia- 268 kcal



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 2

1095 kcal ● 131g proteine (48%) ● 43g grassi (35%) ● 35g carboidrati (13%) ● 11g fibre (4%)

### Colazione

160 kcal, 7g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Ciotola con uova sode e avocado**

160 kcal

### Pranzo

390 kcal, 47g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



**Purè di patate dolci**

92 kcal



**Tilapia frita in padella**

8 oz- 298 kcal

### Cena

330 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 17g grassi



**Salsiccia vegana**

1 salsiccia- 268 kcal



**Pomodori al forno**

1 pomodoro(i)- 60 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1088 kcal ● 129g proteine (47%) ● 38g grassi (31%) ● 43g carboidrati (16%) ● 15g fibre (5%)

### Colazione

185 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal

### Cena

300 kcal, 27g proteine, 5g carboidrati netti, 18g grassi



**Mozzarella a bastoncino**

1 bastoncino(i)- 83 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

218 kcal

### Pranzo

385 kcal, 33g proteine, 21g carboidrati netti, 16g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**

1 mezzo peperone(i)- 228 kcal



**Yogurt greco magro**

1 vasetto(i)- 155 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 4

1093 kcal ● 104g proteine (38%) ● 24g grassi (20%) ● 94g carboidrati (34%) ● 22g fibre (8%)

### Colazione

185 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal

### Cena

375 kcal, 13g proteine, 50g carboidrati netti, 10g grassi



**Patata dolce ripiena di ceci**

1/2 patata/e dolci- 244 kcal



**Riso integrale**

1/4 tazza di riso integrale cotto- 57 kcal



**Latte**

1/2 tazza(e)- 75 kcal

### Pranzo

315 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



**Purè di patate fatto in casa**

60 kcal



**Piselli mangiatutto**

82 kcal



**Seitan aglio e pepe**

171 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 5

1086 kcal ● 111g proteine (41%) ● 25g grassi (21%) ● 89g carboidrati (33%) ● 15g fibre (6%)

### Colazione

185 kcal, 21g proteine, 16g carboidrati netti, 3g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Yogurt greco proteico**

1 vasetto- 139 kcal

### Cena

370 kcal, 19g proteine, 45g carboidrati netti, 12g grassi



**Pasta Alfredo con tofu e broccoli**

221 kcal



**Latte**

1 tazza(e)- 149 kcal

### Pranzo

315 kcal, 22g proteine, 27g carboidrati netti, 9g grassi



**Purè di patate fatto in casa**

60 kcal



**Piselli mangiatutto**

82 kcal



**Seitan aglio e pepe**

171 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1083 kcal ● 98g proteine (36%) ● 25g grassi (21%) ● 82g carboidrati (30%) ● 34g fibre (13%)

### Colazione

285 kcal, 8g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi



**Pompelmo**

1/2 pompelmo- 59 kcal



**Cereali ad alto contenuto di fibre**

227 kcal

### Cena

270 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



**Uva**

58 kcal



**Insalata di salmone e carciofi**

210 kcal

### Pranzo

310 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



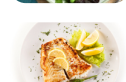
**Pane naan**

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



**Insalata di edamame e barbabietole**

86 kcal



**Merluzzo alla cajun**

3 oz- 94 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1083 kcal ● 98g proteine (36%) ● 25g grassi (21%) ● 82g carboidrati (30%) ● 34g fibre (13%)

### Colazione

285 kcal, 8g proteine, 32g carboidrati netti, 5g grassi



#### Pompeii

1/2 pompeii- 59 kcal



#### Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal

### Cena

270 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 10g grassi



#### Uva

58 kcal



#### Insalata di salmone e carciofi

210 kcal

### Pranzo

310 kcal, 24g proteine, 29g carboidrati netti, 9g grassi



#### Pane naan

1/2 pezzo(i)- 131 kcal



#### Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal



#### Merluzzo alla cajun

3 oz- 94 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 1/4 tazza (3418mL)
- latte di mandorla non zuccherato  
1 cucchiaio (14mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- cipolla  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (48g)
- peperone  
1/2 grande (91g)
- patate dolci  
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- pomodori  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (304g)
- patate  
1/3 lbs (151g)
- piselli sugar snap surgelati  
2 2/3 tazza (384g)
- peperone verde  
1 cucchiaio, tritata (9g)
- aglio  
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- scalogni  
1/4 spicchio/i (14g)
- broccoli surgelati  
1/8 confezione (36g)
- edamame, surgelato, sgusciato  
1/2 tazza (59g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)  
2 barbabietta(e) (100g)
- carciofi, in scatola  
2/3 tazza di cuori (112g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- sale  
1/6 oz (6g)
- Basilico essiccato  
2 pizzico, macinato (0g)
- condimento Cajun  
2 cucchiaino (5g)

## Latticini e prodotti a base di uova

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 avocado (201g)
- succo di lime  
1 cucchiaino (5mL)
- kiwi  
3 frutto (207g)
- Pompelmo  
1 grande (Ø ~11,5 cm) (332g)
- uva  
2 tazza (184g)

## Grassi e oli

- olio d'oliva  
1 oz (35mL)
- olio  
1/2 oz (18mL)
- vinaigrette balsamica  
5 cucchiaio (75mL)

## Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda  
1 lbs (448g)
- tonno in scatola  
1 lattina (172g)
- merluzzo, crudo  
6 oz (170g)
- salmone in scatola  
6 oz (170g)

## Altro

- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- yogurt greco proteico aromatizzato  
3 contenitore (450g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- Glassa balsamica  
1/4 cucchiaio (4mL)
- cereale ad alto contenuto di fibre  
1 1/3 tazza (80g)

## Cereali e pasta

- seitan  
4 oz (113g)
- riso integrale  
4 cucchiaino (16g)

- uova**  
2 grande (100g)
- yogurt greco magro aromatizzato**  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- formaggino a bastoncino**  
1 stecca (28g)
- latte intero**  
2 1/2 tazza(e) (619mL)

- pasta secca cruda**  
1 1/2 oz (43g)

### **Legumi e prodotti a base di legumi**

- ceci in scatola**  
1/4 lattina/e (112g)
- tofu compatto**  
1/8 confezione (450 g) (57g)

### **Prodotti da forno**

- pane naan**  
1 pezzo/i (90g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Ciotola con uova sode e avocado

160 kcal ● 7g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**cipolla**  
1/2 cucchiaio, tritato (5g)  
**peperone**  
1/2 cucchiaio, a dadini (5g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**cipolla**  
1 cucchiaio, tritato (10g)  
**peperone**  
1 cucchiaio, a dadini (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)

1. Mettere le uova in un pentolino piccolo e coprirle con acqua.
2. Portare l'acqua a ebollizione. Quando inizia a bollire, coprire la pentola e spegnere il fuoco. Lasciare le uova a riposo per 8-10 minuti.
3. Mentre le uova cuociono, tritare il peperone, la cipolla e l'avocado.
4. Trasferire le uova in una bacinella con acqua e ghiaccio per un paio di minuti.
5. Sgusciare le uova e tagliarle a pezzi.
6. Unire le uova con tutti gli altri ingredienti e mescolare.
7. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Kiwi

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



Per singolo pasto:

**kiwi**  
1 frutto (69g)

Per tutti i 3 pasti:

**kiwi**  
3 frutto (207g)

1. Taglia il kiwi e servi.

## 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 3 pasti:

**yogurt greco proteico aromatizzato**  
3 contenitore (450g)

1. Buon appetito.

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pompelmo

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



Per singolo pasto:

**Pompelmo**  
1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (166g)

Per tutti i 2 pasti:

**Pompelmo**  
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)

### Cereali ad alto contenuto di fibre

227 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 21g carboidrati ● 18g fibre



Per singolo pasto:

**cereale ad alto contenuto di fibre**  
2/3 tazza (40g)  
**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**cereale ad alto contenuto di fibre**  
1 1/3 tazza (80g)  
**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)

1. Metti i cereali e il latte in una ciotola e servi.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Purè di patate dolci

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



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

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. Una 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.

---

### Tilapia frita in padella

8 oz - 298 kcal ● 45g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**

2 cucchiaino (10mL)

**pepe nero**

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

**sale**

1/3 cucchiaino (2g)

**tilapia cruda**

1/2 lbs (224g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**

4 cucchiaino (20mL)

**pepe nero**

1/4 cucchiaino, macinato (2g)

**sale**

1/4 cucchiaino (4g)

**tilapia cruda**

16 oz (448g)

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

---

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

1 mezzo peperone(i) - 228 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 mezzo peperone(i) porzioni

**avocado**

1/4 avocado (50g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaino (3mL)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**peperone**

1/2 grande (82g)

**cipolla**

1/8 piccolo (9g)

**tonno in scatola, scolato**

1/2 lattina (86g)

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. Prendi il peperone e svuotalo. Puoi togliere la parte superiore e riempirla oppure tagliare il peperone a metà e riempire ogni metà con l'insalata di tonno.
3. Puoi mangiarlo così o metterlo in forno a 350 F (180 C) per 15 minuti fino a riscaldarlo.

---

### 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 4 e giorno 5

---

### Purè di patate fatto in casa

60 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1/8 tazza(e) (10mL)

**patate, sbucciato e tagliato a pezzi**

2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

1/8 tazza(e) (20mL)

**patate, sbucciato e tagliato a pezzi**

1/3 lbs (151g)

1. Metti i pezzi di patata in una grande pentola e coprili con acqua fredda.
  2. Porta a ebollizione a fuoco alto, poi riduci a sobbollire e cuoci finché le patate non sono tenere, circa 15-20 minuti.
  3. Scola le patate e rimettili nella pentola.
  4. Aggiungi il latte nella pentola. Schiaccia le patate con uno schiacciapatate, una forchetta o un mixer elettrico fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
  5. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.
- 

### Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**

1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**

2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Seitan aglio e pepe

171 kcal ● 15g proteine ● 8g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**cipolla**  
1 cucchiaio, tritata (10g)  
**peperone verde**  
1/2 cucchiaio, tritata (5g)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
1/4 pizzico (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
5/8 spicchio(i) (2g)  
**seitan, in stile pollo**  
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio d'oliva**  
1 cucchiaio (15mL)  
**cipolla**  
2 cucchiaio, tritata (20g)  
**peperone verde**  
1 cucchiaio, tritata (9g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**acqua**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato finemente**  
1 1/4 spicchio(i) (4g)  
**seitan, in stile pollo**  
4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
1/2 pezzo/i (45g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
1 pezzo/i (90g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata di edamame e barbabietole

86 kcal ● 5g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**vinaigrette balsamica**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
4 cucchiaino (30g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
1 barbabietta(e) (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaino (15mL)  
**edamame, surgelato, sgusciato**  
1/2 tazza (59g)  
**Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato**  
2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

## Merluzzo alla cajun

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**merluzzo, crudo**  
6 oz (170g)  
**condimento Cajun**  
2 cucchiaino (5g)  
**olio**  
1 cucchiaino (5mL)

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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
- 

### Pomodori al forno

1 pomodoro(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori**  
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori**  
2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

---

### Mozzarella a bastoncino

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



Dà 1 bastoncino(i) porzioni

#### formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Insalata di tonno e avocado

218 kcal ● 20g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



#### 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)

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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Patata dolce ripiena di ceci

1/2 patata/e dolci - 244 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 patata/e dolci porzioni

**olio**

1/4 cucchiaio (4mL)

**Glassa balsamica**

1/4 cucchiaio (4mL)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/4 lattina/e (112g)

**patate dolci, tagliato a metà per il lungo**

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

**scalogni, tritato**

1/4 spicchio/i (14g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofina qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostitisci in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostitisci per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempila con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

---

### Riso integrale

1/4 tazza di riso integrale cotto - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**acqua**

1/6 tazza(e) (39mL)

**pepe nero**

1/2 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

4 cucchiaino (16g)

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.

## Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**latte intero**

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Pasta Alfredo con tofu e broccoli

221 kcal ● 11g proteine ● 4g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



**pasta secca cruda**

1 1/2 oz (43g)

**tofu compatto**

1/8 confezione (450 g) (57g)

**broccoli surgelati**

1/8 confezione (36g)

**aglio**

1/4 spicchio(i) (1g)

**sale**

1/8 pizzico (0g)

**latte di mandorla non zuccherato**

1 cucchiaio (15mL)

**Basilico essiccato**

2 pizzico, macinato (0g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

### Latte

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



Dà 1 tazza(e) porzioni

**latte intero**

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Uva

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



Per singolo pasto:

**uva**  
1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
2 tazza (184g)

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.
-

## 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.
-