

# Dieta - Menu della dieta pescetariana ricca di proteine da 1200 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** 1249 kcal ● 106g proteine (34%) ● 44g grassi (31%) ● 88g carboidrati (28%) ● 21g fibre (7%)

## Colazione

190 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 8g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 120 kcal

## Cena

440 kcal, 13g proteine, 45g carboidrati netti, 18g grassi



**Ceci alla crema di limone**  
233 kcal



**Insalata semplice con pomodori e carote**  
98 kcal



**Riso bianco**  
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

## Pranzo

400 kcal, 34g proteine, 23g carboidrati netti, 17g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
130 kcal



**Merluzzo alla cajun**  
6 oz- 187 kcal



**Zucchine saltate in padella**  
83 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 1253 kcal ● 110g proteine (35%) ● 53g grassi (38%) ● 60g carboidrati (19%) ● 22g fibre (7%)

## Colazione

190 kcal, 10g proteine, 18g carboidrati netti, 8g grassi



**Uova bollite**  
1 uovo(i)- 69 kcal



**Bagel piccolo tostato con burro**  
1/2 bagel(i)- 120 kcal

## Cena

405 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 29g grassi



**Broccoli**  
1 tazza(e)- 29 kcal



**Tofu shawarma**  
8 3/4 oz- 374 kcal

## Pranzo

440 kcal, 29g proteine, 32g carboidrati netti, 15g grassi



**Lampone**  
1 tazza(s)- 72 kcal



**Panino con insalata di tonno e avocado**  
1 panino(i)- 370 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

1232 kcal ● 113g proteine (37%) ● 52g grassi (38%) ● 65g carboidrati (21%) ● 13g fibre (4%)

### Colazione

195 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal

### Cena

405 kcal, 22g proteine, 9g carboidrati netti, 29g grassi



#### Broccoli

1 tazza(e)- 29 kcal



#### Tofu shawarma

8 3/4 oz- 374 kcal

### Pranzo

415 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 17g grassi



#### Zuppa di pomodoro

1/2 lattina(e)- 105 kcal



#### Semi di girasole

180 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 4

1165 kcal ● 106g proteine (36%) ● 35g grassi (27%) ● 85g carboidrati (29%) ● 22g fibre (7%)

### Colazione

195 kcal, 17g proteine, 18g carboidrati netti, 5g grassi



#### Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



#### Frullato proteico (latte)

129 kcal

### Cena

335 kcal, 15g proteine, 29g carboidrati netti, 12g grassi



#### Pasta di ceci con ceci

286 kcal



#### Insalata semplice con pomodori e carote

49 kcal

### Pranzo

415 kcal, 25g proteine, 36g carboidrati netti, 17g grassi



#### Zuppa di pomodoro

1/2 lattina(e)- 105 kcal



#### Semi di girasole

180 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 5

1182 kcal ● 106g proteine (36%) ● 45g grassi (35%) ● 64g carboidrati (22%) ● 24g fibre (8%)

### Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



**Toast con avocado e uovo**  
1 fetta/e- 238 kcal

### Pranzo

370 kcal, 28g proteine, 39g carboidrati netti, 6g grassi



**Lenticchie**  
116 kcal



**Hamburger vegetale (polpetta)**  
2 polpetta- 254 kcal

### Cena

355 kcal, 18g proteine, 10g carboidrati netti, 25g grassi



**Tofu cajun**  
196 kcal



**Piselli sugar snap al burro**  
161 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

1249 kcal ● 105g proteine (34%) ● 43g grassi (31%) ● 91g carboidrati (29%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



**Toast con avocado e uovo**  
1 fetta/e- 238 kcal

### Pranzo

405 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 19g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
174 kcal



**Salmone all'arancia e rosmarino**  
3 oz- 232 kcal

### Cena

385 kcal, 25g proteine, 43g carboidrati netti, 10g grassi



**Lenticchie**  
174 kcal



**Latte**  
2/3 tazza(e)- 99 kcal



**Chik'n tenders croccanti**  
2 tender/i- 114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

1249 kcal ● 105g proteine (34%) ● 43g grassi (31%) ● 91g carboidrati (29%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

240 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 13g grassi



**Toast con avocado e uovo**

1 fetta/e- 238 kcal

### Pranzo

405 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 19g grassi



**Spicchi di patata dolce**

174 kcal



**Salmone all'arancia e rosmarino**

3 oz- 232 kcal

### Cena

385 kcal, 25g proteine, 43g carboidrati netti, 10g grassi



**Lenticchie**

174 kcal



**Latte**

2/3 tazza(e)- 99 kcal



**Chik'n tenders croccanti**

2 tender/i- 114 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

2 misurino- 218 kcal

## Bevande

- polvere proteica  
15 porzione (80 mL ciascuna) (465g)
- acqua  
17 tazza (4109mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
5 grande (250g)
- burro  
1/4 stecca (24g)
- latte intero  
2 1/3 tazza(e) (559mL)

## Prodotti da forno

- bagel  
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)
- pane  
5 fetta (160g)

## Grassi e oli

- olio  
2 1/2 oz (77mL)
- olio d'oliva  
3/4 cucchiaino (11mL)
- condimento per insalata  
1 cucchiaino (17mL)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/3 oz (10g)
- pepe nero  
3 g (3g)
- condimento Cajun  
2 1/2 cucchiaino (6g)
- origano secco  
2 pizzico, macinato (0g)
- aglio in polvere  
1/2 cucchiaino (2g)
- peperoncino rosso tritato  
5 pizzico (1g)
- cumino macinato  
5 pizzico (1g)
- coriandolo macinato  
5 pizzico (1g)
- cannella  
1/3 cucchiaino (1g)

## Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo  
6 oz (170g)
- tonno in scatola  
1/2 lattina (86g)
- salmone  
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)

## Prodotti a base di noci e semi

- latte di cocco in lattina  
1 1/2 oz (42mL)
- semi di girasole  
2 oz (57g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
1/8 tazza(e) (mL)
- zuppa di pomodoro condensata in scatola  
1 lattina (300 g) (298g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di limone  
1 cucchiaino (15mL)
- lamponi  
1 tazza (123g)
- succo di lime  
1/2 cucchiaino (3mL)
- avocado  
1 avocado (201g)
- pesca  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- arancia  
1 arancia (154g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
1/2 lattina/e (232g)
- tofu compatto  
1 1/2 lbs (673g)
- lenticchie crude  
2/3 tazza (128g)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
2 3/4 cucchiaino (31g)

- curcuma, macinata**  
1/3 cucchiaino (1g)
- zenzero in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)
- rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)

## **Verdure e prodotti vegetali**

- patate dolci**  
2 patata dolce, 12,5 cm (385g)
  - zucchine**  
1/2 medio (98g)
  - spinaci freschi**  
1/2 oz (14g)
  - aglio**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)
  - lattuga romana (romaine)**  
3/4 cuori (375g)
  - pomodori**  
3/4 medio intero ( $\approx$ 6,4 cm dia.) (92g)
  - carote**  
3/8 medio (23g)
  - broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)
  - cipolla**  
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (36g)
  - piselli sugar snap surgelati**  
1 tazza (144g)
  - ketchup**  
1 cucchiaio (17g)
- 

## **Altro**

- paprika affumicata**  
1 1/4 cucchiaino (3g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)
- pasta di ceci**  
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale**  
4 pizzico (1g)
- hamburger vegetariano**  
2 polpetta (142g)
- tenders vegani stile 'chik'n'**  
4 pezzi (102g)

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
2 grande (100g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

### Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**bagel**  
1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro**  
1/2 cucchiaio (7g)  
**bagel**  
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Pesca

1 pesca(e) - 66 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pesca**  
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**pesca**  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Frullato proteico (latte)

129 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
1/2 tazza(e) (120mL)  
**polvere proteica**  
1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(16g)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 tazza(e) (240mL)  
**polvere proteica**  
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Servire.
-

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

### Toast con avocado e uovo

1 fetta/e - 238 kcal ● 11g proteine ● 13g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

**pane**  
3 fetta (96g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**avocado, maturo, affettato**  
3/4 avocado (151g)

1. Cuoci l'uovo come preferisci.
2. Tosta il pane.
3. Copri con avocado maturo e usa una forchetta per schiacciarlo sul pane.
4. Aggiungi l'uovo cotto sopra l'avocado. Servi.

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



**olio**  
1 cucchiaino (6mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

## Merluzzo alla cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Dà 6 oz porzioni

**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.

## Zucchine saltate in padella

83 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



**zucchine**  
1/2 medio (98g)  
**pepe nero**  
1/4 cucchiaino, macinato (2g)  
**origano secco**  
2 pizzico, macinato (0g)  
**aglio in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**olio d'oliva**  
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Lampone

1 tazza(s) - 72 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



Dà 1 tazza(s) porzioni

**lamponi**  
1 tazza (123g)

1. Lava i lamponi e servi.

## Panino con insalata di tonno e avocado

1 panino(i) - 370 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 25g carboidrati ● 7g fibre



Dà 1 panino(i) porzioni

**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**succo di lime**

1/2 cucchiaino (3mL)

**avocado**

1/4 avocado (50g)

**pane**

2 fetta (64g)

**tonno in scatola, scolato**

1/2 lattina (86g)

**cipolla, tritato finemente**

1/8 piccolo (9g)

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. Metti il composto tra due fette di pane e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### 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.

### Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



**acqua**

2/3 tazza(e) (158mL)

**sale**

1/3 pizzico (0g)

**lenticchie crude, sciacquate**

2 2/3 cucchiaio (32g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. scola l'acqua in eccesso. Servi.

---

### Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta - 254 kcal ● 20g proteine ● 6g grassi ● 22g carboidrati ● 8g fibre



Dà 2 polpetta porzioni

**hamburger vegetariano**

2 polpetta (142g)

1. Cuocere l'hamburger seguendo le istruzioni sulla confezione.
  2. Servire.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Spicchi di patata dolce

174 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**sale**  
1/3 cucchiaino (2g)  
**pepe nero**  
1 1/3 pizzico, macinato (0g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
2/3 patata dolce, 12,5 cm (140g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**sale**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**pepe nero**  
1/3 cucchiaino, macinato (1g)  
**patate dolci, tagliato a spicchi**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

### Salmone all'arancia e rosmarino

3 oz - 232 kcal ● 18g proteine ● 13g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salmone**  
1/2 filetto/i (170 g ciasc.) (85g)  
**rosmarino, essiccato**  
2 pizzico (0g)  
**arancia**  
1/2 arancia (77g)  
**succo di limone**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**olio d'oliva**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

**salmone**  
1 filetto/i (170 g ciasc.) (170g)  
**rosmarino, essiccato**  
4 pizzico (1g)  
**arancia**  
1 arancia (154g)  
**succo di limone**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**sale**  
2 pizzico (2g)

1. Condire il salmone con sale.
2. Mettere una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio.
3. Cuocere il salmone per 4-5 minuti per lato, mettere da parte quando è cotto.
4. Aggiungere il rosmarino nella padella e cuocere per circa un minuto.
5. Spremere le arance e versare il succo d'arancia e di limone nella padella e portare a sobbollire.
6. Abbassare il fuoco a medio-basso fino a quando il liquido si riduce un po'.
7. Rimettere il salmone nella padella e versare la salsa sui filetti.
8. Servire.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Ceci alla crema di limone

233 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



**latte di cocco in lattina**

1 1/2 oz (41mL)

**brodo vegetale**

1/8 tazza(e) (mL)

**spinaci freschi**

1/2 oz (14g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (8mL)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**aglio, tritato finemente**

1/2 spicchio(i) (2g)

**ceci in scatola, scolato e risciacquato**

1/2 tazza(e) (120g)

1. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e cuoci finché non è profumato, circa 1 minuto.
2. Aggiungi il brodo vegetale, il latte di cocco, i ceci, gli spinaci e un po' di sale.
3. Porta il composto a sobbollire, poi riduci il fuoco a medio. Cuoci finché gli spinaci non appassiscono e la salsa si addensa, circa 5-7 minuti.
4. Spegni il fuoco, aggiungi il succo di limone e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

### Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



**condimento per insalata**

3/4 cucchiaino (11mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1/2 cuori (250g)

**pomodori, a dadini**

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

**carote, affettato**

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

### Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni



**acqua**  
1/3 tazza(e) (79mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
2 2/3 cucchiaio (31g)

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.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Broccoli

1 tazza(e) - 29 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**broccoli surgelati**  
1 tazza (91g)

Per tutti i 2 pasti:

**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Tofu shawarma

8 3/4 oz - 374 kcal ● 20g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**olio**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**acqua**  
1 1/4 cucchiaio (19mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**paprika affumicata**  
5/8 cucchiaino (1g)  
**cumino macinato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**coriandolo macinato**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**cannella**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**curcuma, macinata**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**aglio in polvere**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**zenzero in polvere**  
1 1/4 pizzico (0g)  
**tofu compatto, tagliato a nastri**  
1/2 lbs (248g)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**acqua**  
2 1/2 cucchiaio (38mL)  
**peperoncino rosso tritato**  
5 pizzico (1g)  
**paprika affumicata**  
1 1/4 cucchiaino (3g)  
**cumino macinato**  
5 pizzico (1g)  
**coriandolo macinato**  
5 pizzico (1g)  
**cannella**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**curcuma, macinata**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**aglio in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**zenzero in polvere**  
1/3 cucchiaino (1g)  
**tofu compatto, tagliato a nastri**  
17 1/2 oz (496g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
  2. In una ciotola, sbatti insieme olio, acqua, spezie e un pizzico di sale. Per modulare il livello di piccantezza, aggiungi la quantità di peperoncino tritato che preferisci.
  3. Disponi le strisce di tofu su una teglia rivestita di carta forno e spennellale con il composto di spezie.
  4. Arrostitisci per 10-12 minuti, finché il tofu è dorato e inizia a diventare croccante. Servi.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

---

### Pasta di ceci con ceci

286 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 25g carboidrati ● 10g fibre



**pasta di ceci**

1 oz (28g)

**olio**

1/4 cucchiaino (4mL)

**burro**

1/4 cucchiaino (4g)

**lievito nutrizionale**

4 pizzico (1g)

**aglio, tritato**

1 spicchio(i) (3g)

**ceci in scatola, scolato e sciacquato**

1/4 lattina/e (112g)

**cipolla, a fette sottili**

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

1. Cuoci la pasta di ceci secondo le istruzioni sulla confezione. Scola e metti da parte.
2. Nel frattempo, scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio e cuoci fino a quando si ammorbidiscono, 5-8 minuti. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe. Friggi fino a doratura, altri 5-8 minuti.
3. Aggiungi il burro nella padella. Una volta sciolto, aggiungi la pasta e saltala fino a quando è ben condita.
4. Incorpora il lievito alimentare. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servire.

---

### Insalata semplice con pomodori e carote

49 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**condimento per insalata**

1 cucchiaino (6mL)

**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**

1/4 cuori (125g)

**pomodori, a dadini**

1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

**carote, affettato**

1/8 medio (8g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
  2. Versa il condimento al momento di servire.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Tofu cajun

196 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



#### condimento Cajun

5 pizzico (1g)

#### olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

#### tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

6 1/4 oz (177g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).\r\nDisponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire.\r\nCuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

### Piselli sugar snap al burro

161 kcal ● 4g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 5g fibre



#### pepe nero

3/4 pizzico (0g)

#### sale

3/4 pizzico (0g)

#### burro

1 cucchiaino (14g)

#### piselli sugar snap surgelati

1 tazza (144g)

1. Prepara i piselli sugar snap seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi il burro e condisci con sale e pepe.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

#### acqua

1 tazza(e) (237mL)

#### sale

1/2 pizzico (0g)

#### lenticchie crude, sciacquate

4 cucchiaino (48g)

Per tutti i 2 pasti:

#### acqua

2 tazza(e) (474mL)

#### sale

1 pizzico (1g)

#### lenticchie crude, sciacquate

1/2 tazza (96g)

1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

### Latte

2/3 tazza(e) - 99 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**  
2/3 tazza(e) (160mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**  
1 1/3 tazza(e) (320mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
2 pezzi (51g)  
**ketchup**  
1/2 cucchiaino (9g)

Per tutti i 2 pasti:

**tenders vegani stile 'chik'n'**  
4 pezzi (102g)  
**ketchup**  
1 cucchiaino (17g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

---

## 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.
-