

# Dieta - Menù della dieta pescetariana ricca di proteine da 1300 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

1357 kcal ● 124g proteine (36%) ● 58g grassi (38%) ● 60g carboidrati (18%) ● 26g fibre (8%)

### Colazione

165 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**

163 kcal

### Pranzo

360 kcal, 23g proteine, 26g carboidrati netti, 14g grassi



**Piselli sugar snap al burro**

107 kcal



**Hamburger vegetale (polpetta)**

2 polpetta- 254 kcal

### Snack

230 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Formiche sul tronco**

184 kcal

### Cena

330 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 18g grassi



**Latte**

3/4 tazza(e)- 112 kcal



**Insalata di tonno e avocado**

218 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

## Giorno 2

1335 kcal ● 131g proteine (39%) ● 49g grassi (33%) ● 70g carboidrati (21%) ● 22g fibre (7%)

### Colazione

165 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal

### Snack

230 kcal, 7g proteine, 18g carboidrati netti, 13g grassi



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal



**Formiche sul tronco**  
184 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino deli con hummus e verdure**  
1 panino(i)- 370 kcal

### Cena

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



**Fagiolini**  
32 kcal



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal

## Giorno 3

1286 kcal ● 133g proteine (41%) ● 43g grassi (30%) ● 74g carboidrati (23%) ● 18g fibre (6%)

### Colazione

165 kcal, 8g proteine, 2g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal

### Snack

170 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 9g grassi



**Sedano con burro di arachidi**  
109 kcal



**Pompelmo**  
1/2 pompelmo- 59 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

370 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 11g grassi



**Panino deli con hummus e verdure**  
1 panino(i)- 370 kcal

### Cena

310 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



**Alette di seitan al teriyaki**  
4 oz di seitan- 297 kcal



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal

## Giorno 4

1342 kcal ● 123g proteine (37%) ● 49g grassi (33%) ● 87g carboidrati (26%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

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



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

170 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 9g grassi



**Sedano con burro di arachidi**

109 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

385 kcal, 11g proteine, 40g carboidrati netti, 17g grassi



**Panino con tofu speziato e pesto**

1/2 panino(i)- 190 kcal



**Fragole**

1 tazza(e)- 52 kcal



**Chips di tortilla**

141 kcal

### Cena

310 kcal, 33g proteine, 22g carboidrati netti, 10g grassi



**Alette di seitan al teriyaki**

4 oz di seitan- 297 kcal



**Fette di cetriolo**

1/4 cetriolo- 15 kcal

## Giorno 5

1319 kcal ● 120g proteine (36%) ● 35g grassi (24%) ● 104g carboidrati (32%) ● 27g fibre (8%)

### Colazione

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



**Kiwi**

1 kiwi- 47 kcal



**Uova strapazzate semplici**

2 uovo(i)- 159 kcal

### Snack

170 kcal, 5g proteine, 15g carboidrati netti, 9g grassi



**Sedano con burro di arachidi**

109 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**

2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

315 kcal, 15g proteine, 51g carboidrati netti, 2g grassi



**Pasta con lenticchie e pomodoro**

316 kcal

### Cena

355 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



**Spicchi di patata dolce**

174 kcal



**Sbriciolato vegano**

1 1/4 tazza(e)- 183 kcal

## Giorno 6

1335 kcal ● 131g proteine (39%) ● 31g grassi (21%) ● 104g carboidrati (31%) ● 29g fibre (9%)

### Colazione

230 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

160 kcal, 18g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
115 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

315 kcal, 15g proteine, 51g carboidrati netti, 2g grassi



**Pasta con lenticchie e pomodoro**  
316 kcal

### Cena

355 kcal, 26g proteine, 28g carboidrati netti, 11g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
174 kcal



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

## Giorno 7

1255 kcal ● 116g proteine (37%) ● 60g grassi (43%) ● 48g carboidrati (15%) ● 15g fibre (5%)

### Colazione

230 kcal, 12g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



**Albumi strapazzati**  
61 kcal



**Toast con avocado**  
1 fetta(e)- 168 kcal

### Snack

160 kcal, 18g proteine, 11g carboidrati netti, 4g grassi



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
115 kcal



**Kiwi**  
1 kiwi- 47 kcal

### Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



**Frullato proteico**  
2 1/2 misurino- 273 kcal

### Pranzo

265 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 16g grassi



**Fette di cetriolo**  
1/4 cetriolo- 15 kcal



**Panino al formaggio grigliato**  
1/2 panino(i)- 248 kcal

### Cena

330 kcal, 15g proteine, 8g carboidrati netti, 26g grassi



**Tofu base**  
6 oz- 257 kcal



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

## Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero  
3/4 tazza(e) (180mL)
- uova  
7 grande (350g)
- burro  
1/8 stecca (16g)
- albume d'uovo  
1/2 tazza (122g)
- formaggio a fette  
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/2 avocado (302g)
- succo di lime  
1/2 cucchiaino (3mL)
- kiwi  
6 frutto (414g)
- uvetta  
1 scatola mini (15 g) (14g)
- Pompelmo  
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)
- fragole  
1 tazza, intera (144g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
1/6 oz (6g)
- pepe nero  
1 g (1g)
- basilico fresco  
3 foglie (2g)
- cumino macinato  
1/4 cucchiaino (2g)
- peperoncino in polvere  
2 pizzico (1g)
- peperoncino rosso tritato  
1 pizzico (0g)
- paprika  
2 pizzico (1g)

## Altro

- insalata mista  
3/4 tazza (23g)
- hamburger vegetariano  
2 polpetta (142g)

## Bevande

- polvere proteica  
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua  
18 tazza(e) (4252mL)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi  
6 cucchiaino (96g)
- hummus  
6 cucchiaino (90g)
- tofu compatto  
1/2 lbs (213g)
- briciole di burger vegetariano  
2 1/2 tazza (250g)
- lenticchie crude  
6 cucchiaino (72g)

## Prodotti da forno

- pane  
9 oz (256g)

## Cereali e pasta

- seitan  
1/2 lbs (227g)
- pasta secca cruda  
2 1/4 oz (64g)

## Grassi e oli

- olio  
2 oz (61mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaino (5mL)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto  
3/4 cucchiaino (12g)

## Snack

- tortilla chips  
1 oz (28g)

- salsiccia vegana**  
1 salsiccia (100g)
- Affettati vegetali**  
12 fette (125g)
- salsa teriyaki**  
4 cucchiaio (60mL)

## **Pesci e frutti di mare**

- tonno in scatola**  
1 1/2 lattina (234g)

## **Verdure e prodotti vegetali**

- pomodori**  
5/6 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (104g)
  - cipolla**  
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)
  - piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)
  - sedano crudo**  
5 gambo medio (19–20 cm) (200g)
  - Fagiolini verdi surgelati**  
1 1/3 tazza (161g)
  - cetriolo**  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (428g)
  - patate dolci**  
1 1/3 patata dolce, 12,5 cm (280g)
  - pomodori schiacciati in scatola**  
1/2 lattina (203g)
  - concentrato di pomodoro**  
1/2 cucchiaio (8g)
  - carote**  
1/2 medio (31g)
  - aglio**  
1/2 spicchio(i) (2g)
-

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

### Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**sale**  
1 pizzico (0g)  
**uova**  
1 grande (50g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**pomodori**  
1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)  
**avocado, affettato**  
1/4 avocado (50g)  
**basilico fresco, tritato**  
1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

**sale**  
3 pizzico (1g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**pomodori**  
3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)  
**avocado, affettato**  
3/4 avocado (151g)  
**basilico fresco, tritato**  
3 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
3. Servire.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni 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 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 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Albumi strapazzati

61 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**albume d'uovo**  
4 cucchiaino (61g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**albume d'uovo**  
1/2 tazza (122g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Sbatti gli albumi e una generosa presa di sale in una ciotola fino a quando gli albumi appaiono spumosi, circa 40 secondi.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Versa gli albumi e, quando cominciano a rapprendersi, strapazzali con una spatola.
3. Quando le uova sono cotte, trasferiscile su un piatto e condisci con pepe nero appena macinato. Servi.

### Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

1. Tosta il pane.
2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.

## Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Piselli sugar snap al burro

107 kcal ● 3g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**burro**  
2 cucchiaino (9g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)

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

### 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
2 fetta(e) (64g)  
**Affettati vegetali**  
6 fette (62g)  
**hummus**  
3 cucchiaino (45g)  
**cetriolo**  
4 cucchiaino, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
4 fetta(e) (128g)  
**Affettati vegetali**  
12 fette (125g)  
**hummus**  
6 cucchiaino (90g)  
**cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)

1. Tosta il pane, se desideri.
2. Spalma l'hummus sul pane.
3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino. Servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Panino con tofu speziato e pesto

1/2 panino(i) - 190 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 14g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**  
1 fetta(e) (32g)  
**salsa pesto**  
3/4 cucchiaino (12g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**cumino macinato**  
4 pizzico (1g)  
**peperoncino in polvere**  
2 pizzico (1g)  
**insalata mista**  
4 cucchiaino (8g)  
**peperoncino rosso tritato**  
1 pizzico (0g)  
**tofu compatto**  
1 1/2 oz (43g)

1. Tosta il pane.
2. Taglia il tofu a strisce. Ungi con olio e cospargi cumino e peperoncino su tutti i lati. Friggi in una padella a fuoco medio, alcuni minuti per lato finché non è croccante.
3. Su metà del pane disponi le verdure e il tofu. Spalma il pesto sull'altra metà e spolvera con peperoncino tritato. Unisci le due metà a formare il panino. Servi.

## Fragole

1 tazza(e) - 52 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

### fragole

1 tazza, intera (144g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Chips di tortilla

141 kcal ● 2g proteine ● 6g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre

### tortilla chips

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



---

### Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### Pasta con lenticchie e pomodoro

316 kcal ● 15g proteine ● 2g grassi ● 51g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

**pasta secca cruda**  
1 oz (32g)  
**lenticchie crude**  
3 cucchiaio (36g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
1/4 lattina (101g)  
**acqua**  
1/4 tazza(e) (52mL)  
**paprika**  
1 pizzico (0g)  
**cumino macinato**  
1 pizzico (0g)  
**olio**  
1/6 cucchiaino (1mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**carote, tritato**  
1/4 medio (15g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/4 spicchio(i) (1g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/8 grande (19g)

Per tutti i 2 pasti:

**pasta secca cruda**  
2 1/4 oz (64g)  
**lenticchie crude**  
6 cucchiaio (72g)  
**pomodori schiacciati in scatola**  
1/2 lattina (203g)  
**acqua**  
1/2 tazza(e) (104mL)  
**paprika**  
2 pizzico (1g)  
**cumino macinato**  
2 pizzico (1g)  
**olio**  
3/8 cucchiaino (2mL)  
**concentrato di pomodoro**  
1/2 cucchiaio (8g)  
**carote, tritato**  
1/2 medio (31g)  
**aglio, tritato finemente**  
1/2 spicchio(i) (2g)  
**cipolla, tagliato a dadini**  
1/4 grande (38g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1/4 cetriolo porzioni

**cetriolo**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

### Panino al formaggio grigliato

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 11g proteine ● 16g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

**pane**

1 fetta (32g)

**burro**

1/2 cucchiaino (7g)

**formaggio a fette**

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

1. Preriscalda la padella a fuoco medio-basso.
2. Spalma il burro su un lato di una fetta di pane.
3. Metti il pane nella padella con il lato imburrato verso il basso e aggiungi il formaggio sopra.
4. Imburra l'altra fetta di pane su un lato e poggiala (lato imburrato verso l'alto) sopra il formaggio.
5. Griglia fino a doratura leggera e quindi gira. Continua fino a che il formaggio non si scioglie.

---

## Snack 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.

---

## Formiche sul tronco

184 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 10g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**uvetta**  
1/2 scatola mini (15 g) (7g)  
**burro di arachidi**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**sedano crudo, rifilato**  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**uvetta**  
1 scatola mini (15 g) (14g)  
**burro di arachidi**  
3 cucchiaino (48g)  
**sedano crudo, rifilato**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia i gambi di sedano a metà. Spalma con burro di arachidi. Cospargi con uvetta.

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

### Sedano con burro di arachidi

109 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)

Per tutti i 3 pasti:

**sedano crudo**  
3 gambo medio (19–20 cm) (120g)  
**burro di arachidi**  
3 cucchiaino (48g)

1. Pulisci il sedano e taglialo alla lunghezza desiderata
2. Spalma il burro di arachidi al centro

### 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 3 pasti:

**Pompelmo**  
1 1/2 grande (Ø ~11,5 cm) (498g)

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)

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Bocconcini di cetriolo e tonno

115 kcal ● 17g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1 bustina (74g)  
**cetriolo, affettato**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**tonno in scatola**  
2 bustina (148g)  
**cetriolo, affettato**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Affettare il cetriolo e mettere il tonno sulle fette.
2. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Servire.

---

### 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.
-

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Latte

3/4 tazza(e) - 112 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 9g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3/4 tazza(e) porzioni

**latte intero**  
3/4 tazza(e) (180mL)

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Fagiolini

32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



**Fagiolini verdi surgelati**  
2/3 tazza (81g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Salsiccia vegana

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



Dà 1 salsiccia porzioni

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

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Alette di seitan al teriyaki

4 oz di seitan - 297 kcal ● 32g proteine ● 10g grassi ● 19g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1/2 cucchiaio (8mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
1 cucchiaio (15mL)  
**salsa teriyaki**  
4 cucchiaio (60mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

### Fette di cetriolo

1/4 cetriolo - 15 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**cetriolo**  
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**  
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

---

### 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 cucchiaino (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.
- 

### 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.
-

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

---

### Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

**olio**

1 cucchiaio (15mL)

**tofu compatto**

6 oz (170g)

1. Taglia il tofu 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.

---

### Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



**pepe nero**

1/2 pizzico (0g)

**sale**

1/2 pizzico (0g)

**Fagiolini verdi surgelati**

2/3 tazza (81g)

**olio d'oliva**

1 cucchiaino (5mL)

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

## Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

---

### Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**polvere proteica**

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(78g)

**acqua**

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

**polvere proteica**

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)  
(543g)

**acqua**

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-