

Dieta - Menu dieta pescetariana ricca di proteine da 1400 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

1443 kcal ● 137g proteine (38%) ● 51g grassi (32%) ● 89g carboidrati (25%) ● 20g fibre (5%)

Colazione

170 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal



Albumi strapazzati

61 kcal

Snack

225 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 16g grassi



Carote e salsa ranch

87 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

350 kcal, 23g proteine, 38g carboidrati netti, 9g grassi



Farro

1/2 tazze, cotte- 185 kcal



Merluzzo alla cajun

3 oz- 94 kcal



Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal

Cena

425 kcal, 31g proteine, 25g carboidrati netti, 20g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Purè di patate fatto in casa

60 kcal



Fagiolini al burro

98 kcal

Giorno 2

1408 kcal ● 132g proteine (38%) ● 48g grassi (31%) ● 83g carboidrati (24%) ● 29g fibre (8%)

Colazione

170 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal

Snack

225 kcal, 13g proteine, 5g carboidrati netti, 16g grassi



Carote e salsa ranch
87 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Pranzo

425 kcal, 25g proteine, 43g carboidrati netti, 9g grassi



Pasta di lenticchie
252 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Cena

320 kcal, 24g proteine, 14g carboidrati netti, 17g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Tilapia cajun
3 oz- 99 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
145 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1435 kcal ● 143g proteine (40%) ● 45g grassi (28%) ● 83g carboidrati (23%) ● 32g fibre (9%)

Colazione

170 kcal, 9g proteine, 19g carboidrati netti, 5g grassi



Semplice avena alla cannella con acqua
108 kcal



Albumi strapazzati
61 kcal

Snack

210 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 10g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

425 kcal, 25g proteine, 43g carboidrati netti, 9g grassi



Pasta di lenticchie
252 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1363 kcal ● 131g proteine (39%) ● 65g grassi (43%) ● 46g carboidrati (13%) ● 16g fibre (5%)

Colazione

160 kcal, 9g proteine, 9g carboidrati netti, 9g grassi



Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal

Snack

210 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 10g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

360 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 26g grassi



Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal



Tofu base
6 oz- 257 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteine, 11g carboidrati netti, 20g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Pomodori saltati con aglio ed erbe
64 kcal

Giorno 5

1435 kcal ● 146g proteine (41%) ● 48g grassi (30%) ● 90g carboidrati (25%) ● 15g fibre (4%)

Colazione

160 kcal, 9g proteine, 9g carboidrati netti, 9g grassi



Pane tostato con burro
1/2 fetta(e)- 57 kcal



Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino
101 kcal

Snack

210 kcal, 23g proteine, 8g carboidrati netti, 10g grassi



Frullato proteico (latte)
129 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

455 kcal, 28g proteine, 38g carboidrati netti, 19g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Panino al formaggio con funghi
323 kcal

Cena

340 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Fagiolini
32 kcal



Seitan semplice
3 oz- 183 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Giorno 6

1412 kcal ● 149g proteine (42%) ● 38g grassi (24%) ● 98g carboidrati (28%) ● 21g fibre (6%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi



Cavolo riccio e uova
95 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

175 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 6g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

385 kcal, 23g proteine, 47g carboidrati netti, 6g grassi



Purè di patate dolci
92 kcal



Pane pita
1/2 pane pita- 39 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Cena

340 kcal, 26g proteine, 32g carboidrati netti, 10g grassi



Fagiolini
32 kcal



Seitan semplice
3 oz- 183 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Giorno 7

1432 kcal ● 137g proteine (38%) ● 49g grassi (31%) ● 93g carboidrati (26%) ● 18g fibre (5%)

Colazione

245 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 15g grassi



Cavolo riccio e uova
95 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Snack

175 kcal, 25g proteine, 4g carboidrati netti, 6g grassi



Bocconcini di cetriolo e tonno
173 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Pranzo

385 kcal, 23g proteine, 47g carboidrati netti, 6g grassi



Purè di patate dolci
92 kcal



Pane pita
1/2 pane pita- 39 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)
2 polpetta- 254 kcal

Cena

360 kcal, 14g proteine, 27g carboidrati netti, 20g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
113 kcal



Tofu alla General Tso
245 kcal

Altro

- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- farro
4 cucchiaio (52g)
- Pasta di lenticchie
4 oz (113g)
- insalata mista
4 1/4 tazza (128g)
- miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaio (3g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)
- hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
4 tazza(e) (970mL)
- burro
5 cucchiaino (23g)
- albume d'uovo
3/4 tazza (182g)
- uova
8 grande (400g)
- formaggino a bastoncino
3 stecca (84g)
- formaggio a fette
1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate
2 3/4 oz (76g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 tazza (484g)
- baby carote
12 medio (120g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)
- pomodori
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (295g)
- aglio
1 1/2 spicchio(i) (5g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/2 tazza, tritata (60g)
- patate dolci
2 1/3 patata dolce, 12,5 cm (490g)

Cereali per la colazione

- avena rapida (quick oats)
3/4 tazza (60g)

Dolci

- zucchero
2 cucchiaio (26g)

Bevande

- acqua
1 1/3 gallone (4992mL)
- polvere proteica
19 porzione (80 mL ciascuna) (589g)

Grassi e oli

- olio
2 1/3 oz (71mL)
- olio d'oliva
1 1/4 oz (39mL)
- condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
- condimento per insalata
2 1/4 cucchiaio (34mL)

Pesci e frutti di mare

- merluzzo, crudo
3 oz (85g)
- tilapia cruda
3 oz (84g)
- tonno in scatola
3 bustina (222g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- tofu compatto
2/3 lbs (312g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)

- funghi**
1/2 tazza, tritata (35g)
- cetriolo**
3/4 cetriolo (21 cm) (226g)
- zenzero fresco**
1 cucchiaio (6g)

Spezie ed erbe aromatiche

- pepe nero**
1/8 oz (1g)
 - sale**
1/8 oz (4g)
 - cannella**
1/2 cucchiaio (4g)
 - condimento Cajun**
3 g (3g)
 - aceto balsamico**
1 cucchiaino (5mL)
 - rosmarino, essiccato**
1/8 oz (1g)
 - timo, essiccato**
1 cucchiaino, macinato (1g)
 - aceto di mele**
1/2 cucchiaio (7g)
-

Prodotti da forno

- pane**
1/4 lbs (96g)
- pane pita**
1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

Cereali e pasta

- seitan**
6 oz (170g)
- amido di mais**
1 cucchiaio (8g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Semplice avena alla cannella con acqua

108 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 19g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

avena rapida (quick oats)

4 cucchiaio (20g)

zucchero

1/2 cucchiaio (7g)

cannella

4 pizzico (1g)

acqua

3/8 tazza(e) (89mL)

Per tutti i 3 pasti:

avena rapida (quick oats)

3/4 tazza (60g)

zucchero

1 1/2 cucchiaio (20g)

cannella

1/2 cucchiaio (4g)

acqua

1 tazza(e) (267mL)

1. Metti avena, cannella e zucchero in una ciotola e mescola.
2. Versa l'acqua sopra e metti nel microonde per 90 secondi - 2 minuti.

Albumi strapazzati

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



Per singolo pasto:

albume d'uovo

4 cucchiaio (61g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 3 pasti:

albume d'uovo

3/4 tazza (182g)

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

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.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Pane tostato con burro

1/2 fetta(e) - 57 kcal ● 2g proteine ● 2g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane
1/2 fetta (16g)
burro
4 pizzico (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
1 fetta (32g)
burro
1 cucchiaino (5g)

1. Tosta il pane fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro sul pane.

Uova strapazzate con cavolo riccio, pomodori e rosmarino

101 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (1mL)
acqua
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aceto balsamico
1/2 cucchiaino (3mL)
rosmarino, essiccato
1 pizzico (0g)
pomodori
4 cucchiaino, tritata (45g)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
3 cucchiaino (45mL)
aceto balsamico
1 cucchiaino (5mL)
rosmarino, essiccato
2 pizzico (0g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)

1. In una padella piccola, aggiungi l'olio scelto a fuoco medio-alto.
2. Aggiungi cavolo riccio, pomodori, rosmarino e l'acqua. Copri e cuoci per circa 4 minuti, mescolando ogni tanto, fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
3. Aggiungi le uova e mescola per strapazzarle con le verdure.
4. Quando le uova sono cotte, toglie dal fuoco e impiatta, completando con aceto balsamico (opzionale). Servire.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Cavolo riccio e uova

95 kcal ● 7g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
1 grande (50g)
foglie di cavolo riccio (kale)
4 cucchiaio, tritata (10g)
sale
1/2 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
2 grande (100g)
foglie di cavolo riccio (kale)
1/2 tazza, tritata (20g)
sale
1 pizzico (0g)

1. Rompi le uova in una ciotola piccola e sbattile.
2. Condisci le uova con sale e strappa le verdure e mescolale con le uova (per delle "green eggs" più omogenee, metti il composto nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia).
3. Scalda l'olio scelto in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungi il composto di uova e cuoci fino alla consistenza desiderata.
5. Servire.

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Farro

1/2 tazze, cotte - 185 kcal ● 6g proteine ● 1g grassi ● 33g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1/2 tazze, cotte porzioni

farro

4 cucchiaio (52g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

1. Segui le istruzioni sulla confezione se sono diverse. Porta a ebollizione acqua salata. Aggiungi il farro, riporta a ebollizione, poi riduci il fuoco a medio-alto e cuoci scoperto per circa 30 minuti, fino a quando è morbido. Scola e servi.

Merluzzo alla cajun

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



Dà 3 oz porzioni

merluzzo, crudo

3 oz (85g)

condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

olio

1/2 cucchiaino (3mL)

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.

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.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pasta di lenticchie

252 kcal ● 16g proteine ● 2g grassi ● 30g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/8 vasetto (680 g) (84g)
Pasta di lenticchie
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
1/4 vasetto (680 g) (168g)
Pasta di lenticchie
4 oz (113g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Condisci con il sugo e servi.
-

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Tofu base

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



Dà 6 oz porzioni

olio

1 cucchiaino (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo 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.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

Panino al formaggio con funghi

323 kcal ● 14g proteine ● 16g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



funghi

1/2 tazza, tritata (35g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

timo, essiccato

1 cucchiaino, macinato (1g)

pane

2 fetta(e) (64g)

formaggio a fette

1 fetta (20 g ciasc.) (21g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

Pane pita

1/2 pane pita - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pane pita

1/2 pita, piccola (Ø 10 cm) (14g)

Per tutti i 2 pasti:

pane pita

1 pita, piccola (Ø 10 cm) (28g)

1. Taglia la pita a triangoli e servi. Se desideri, puoi anche scaldare le pita nel microonde o in forno caldo o in un fornello.

Hamburger vegetale (polpetta)

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



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

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

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Carote e salsa ranch

87 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

baby carote
6 medio (60g)
condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

baby carote
12 medio (120g)
condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia le carote a strisce sottili. Servi con la salsa ranch per intingere.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova
4 grande (200g)

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.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)
polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)

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

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Bocconcini di cetriolo e tonno

173 kcal ● 25g proteine ● 6g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

tonno in scatola

1 1/2 bustina (111g)

cetriolo, affettato

3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

Per tutti i 2 pasti:

tonno in scatola

3 bustina (222g)

cetriolo, affettato

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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.

Purè di patate fatto in casa

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



latte intero

1/8 tazza(e) (10mL)

patate, sbucciate e tagliate a pezzi

2 2/3 oz (76g)

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.

Fagiolini al burro

98 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



burro

2 cucchiaino (9g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

sale

1/2 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

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.

Tilapia cajun

3 oz - 99 kcal ● 17g proteine ● 3g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 oz porzioni

condimento Cajun

3 pizzico (1g)

olio

3/8 cucchiaino (2mL)

tilapia cruda

3 oz (84g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Ungi una teglia da forno 9x13 inch.
2. Sistema i filetti di tilapia sul fondo della teglia e spennella entrambi i lati con olio e condimento cajun.
3. Copri la teglia e cuoci per 15-20 minuti fino a quando il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.

Fagiolini con olio d'oliva

145 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



pepe nero

1 pizzico (0g)

sale

1 pizzico (0g)

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

olio d'oliva

2 cucchiaino (10mL)

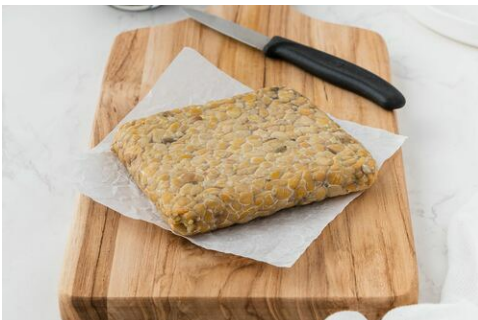
1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

4 oz (113g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

1/2 lbs (227g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungi 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.

Pomodori saltati con aglio ed erbe

64 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (6mL)
pomodori
1/4 pinta, pomodorini (75g)
miscela di erbe italiane
3 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
aglio, tritato
1/4 spicchio(i) (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaino (11mL)
pomodori
1/2 pinta, pomodorini (149g)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
sale
2 pizzico (2g)
aglio, tritato
1/2 spicchio(i) (2g)

1. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere l'aglio e cuocere per meno di un minuto, fino a quando è aromatico.
2. Aggiungere i pomodori e tutti i condimenti nella padella e cuocere a fuoco basso per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando i pomodori si ammorbidiscono e perdono la forma tonda compatta.
3. Servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Fagiolini

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



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Seitan semplice

3 oz - 183 kcal ● 23g proteine ● 6g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

seitan
3 oz (85g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
6 oz (170g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)

1. Ungi una padella con olio e cuoci il seitan a fuoco medio per 3–5 minuti, o finché non è riscaldato.
2. Condisci con sale, pepe o le spezie preferite. Servi.

Purè di patate dolci con burro

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



Per singolo pasto:

patate dolci
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
burro
1 cucchiaino (5g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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, aggiungi il burro e servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
pomodori
6 cucchiaino di pomodorini (56g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

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

Tofu alla General Tso

245 kcal ● 12g proteine ● 13g grassi ● 19g carboidrati ● 0g fibre



salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
zenzero fresco, tritato
1 cucchiaio (6g)
zucchero
1/2 cucchiaio (7g)
aceto di mele
1/2 cucchiaio (7g)
amido di mais
1 cucchiaio (8g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
5 oz (142g)

1. In una ciotolina, sbatti insieme zenzero, aglio, salsa di soia, zucchero e aceto di mele. Metti da parte.
In una ciotola grande, unisci il tofu a cubetti, la maizena e un po' di sale e pepe. Mescola per ricoprire.
Scalda l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e cuoci finché è croccante, 5-8 minuti.
Abbassa il fuoco e versa la salsa. Mescola e cuoci finché la salsa si addensa, circa 1 minuto. Servi.

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.