

Dieta - Menu della dieta pescetariana 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

1118 kcal ● 91g proteine (33%) ● 58g grassi (47%) ● 39g carboidrati (14%) ● 18g fibre (7%)

Colazione

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



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Pranzo

400 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 34g grassi



Noci

1/6 tazza(e)- 131 kcal



Avocado ripieno di salmone affumicato

1/2 avocado- 271 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal



Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 2

1117 kcal ● 99g proteine (36%) ● 31g grassi (25%) ● 91g carboidrati (33%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

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



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal



Frullato proteico (latte)

129 kcal

Pranzo

400 kcal, 20g proteine, 55g carboidrati netti, 7g grassi



Purè di patate dolci

183 kcal



Merluzzo alla cajun

3 oz- 94 kcal



Purè di patate dolci con burro

125 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteine, 17g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal



Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 3

1115 kcal ● 97g proteine (35%) ● 38g grassi (31%) ● 78g carboidrati (28%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

205 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 21g grassi



Merluzzo arrostito semplice
5 1/3 oz- 198 kcal



Fagiolini al burro
147 kcal

Pranzo

400 kcal, 20g proteine, 55g carboidrati netti, 7g grassi



Purè di patate dolci
183 kcal



Merluzzo alla cajun
3 oz- 94 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 4

1098 kcal ● 94g proteine (34%) ● 53g grassi (44%) ● 46g carboidrati (17%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

205 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteine, 6g carboidrati netti, 21g grassi



Merluzzo arrostito semplice
5 1/3 oz- 198 kcal



Fagiolini al burro
147 kcal

Pranzo

385 kcal, 17g proteine, 23g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal



Panino con fragole, avocado e formaggio di capra
244 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 5

1082 kcal ● 98g proteine (36%) ● 31g grassi (26%) ● 83g carboidrati (31%) ● 20g fibre (7%)

Colazione

205 kcal, 12g proteine, 15g carboidrati netti, 10g grassi



Fette di cetriolo
1/4 cetriolo- 15 kcal



Panino con uova e guacamole
1/2 panino/i- 191 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteine, 21g carboidrati netti, 16g grassi



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
70 kcal



Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado
1 mezzo peperone(i)- 228 kcal

Pranzo

350 kcal, 24g proteine, 45g carboidrati netti, 4g grassi



Fragole
2 tazza(e)- 104 kcal



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Zuppa di pomodoro
1/2 lattina(e)- 105 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 6

1100 kcal ● 97g proteine (35%) ● 43g grassi (35%) ● 62g carboidrati (23%) ● 19g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Pesca
1 pesca(e)- 66 kcal

Cena

300 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 14g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Lo Mein con tofu
226 kcal

Pranzo

410 kcal, 32g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Lenticchie
116 kcal



Tempeh base
4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 1/2 misurino- 164 kcal

Giorno 7

1100 kcal ● 97g proteine (35%) ● 43g grassi (35%) ● 62g carboidrati (23%) ● 19g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 14g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Pesca

1 pesca(e)- 66 kcal

Cena

300 kcal, 15g proteine, 23g carboidrati netti, 14g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Lo Mein con tofu

226 kcal

Pranzo

410 kcal, 32g proteine, 25g carboidrati netti, 15g grassi



Lenticchie

116 kcal



Tempeh base

4 oz- 295 kcal

Integratori proteici

165 kcal, 36g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

Bevande

- polvere proteica
11 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (357g)
- acqua
12 1/3 tazza(e) (2922mL)

Frutta e succhi di frutta

- pesca
5 media (Ø 6,8 cm) (750g)
- succo di limone
3/4 fl oz (22mL)
- avocado
1 avocado (201g)
- fragole
7/8 pinta (312g)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (3mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- formaggio di capra
1 oz (28g)
- yogurt greco scremato, naturale
14 cucchiaino (245g)
- burro
3 cucchiaino (38g)
- uova
7 grande (350g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
3 cucchiaino, senza guscio (19g)

Pesci e frutti di mare

- salmone affumicato
3/4 oz (21g)
- merluzzo, crudo
16 2/3 oz (472g)
- tonno in scatola
1/2 lattina (86g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco
1 3/4 cucchiaino (2g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 3/4 oz (56mL)
- olio
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla rossa
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (48g)
- cetriolo
2 1/2 cetriolo (21 cm) (753g)
- patate dolci
3 patata dolce, 12,5 cm (630g)
- Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)
- peperone
1/2 grande (82g)
- cipolla
1/8 piccolo (9g)
- verdure miste surgelate
1/3 lbs (151g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- burro di arachidi
2 cucchiaino (32g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 oz (10mL)
- lenticchie crude
1/3 tazza (64g)
- tofu extra sodo
1/3 lbs (151g)

Altro

- lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)
- guacamole, confezionata
3 cucchiaino (46g)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

Prodotti da forno

- pane
1/4 lbs (128g)

Zuppe, salse e sughi

aceto di vino rosso
1 3/4 cucchiaino (9mL)

condimento Cajun
2 cucchiaino (5g)

pepe nero
2 pizzico (0g)

sale
1 1/2 g (1g)

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

ramen dal sapore orientale
1/3 confezione con bustina aromatizzante (28g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

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

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Panino con uova e guacamole

1/2 panino/i - 191 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
guacamole, confezionata
1 cucchiaio (15g)
pane
1 fetta(e) (32g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
guacamole, confezionata
3 cucchiaio (46g)
pane
3 fetta(e) (96g)

1. Tostare il pane, se desiderato.
 2. Scaldare l'olio in una piccola padella a fuoco medio e aggiungere le uova. Aggiungere un po' di pepe sulle uova e friggerle fino a raggiungere la cottura desiderata.
 3. Preparare il panino mettendo le uova su una fetta di pane tostato e spalmando il guacamole sull'altra.
 4. Servire.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci

1/6 tazza(e) - 131 kcal ● 3g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

noci
3 cucchiaio, senza guscio (19g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Avocado ripieno di salmone affumicato

1/2 avocado - 271 kcal ● 10g proteine ● 22g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre

Dà 1/2 avocado porzioni

salmone affumicato
3/4 oz (21g)
formaggio di capra
1/2 oz (14g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (1mL)
avocado, tagliato a metà, privato dei semi e della buccia
1/2 avocado (101g)

1. Tritare il salmone affumicato a pezzi.
2. Aggiungere il salmone in una ciotola con il formaggio di capra. Mescolare con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Riempire gli alloggi dell'avocado con il composto di salmone affumicato.
4. Irrorare con un filo di succo di limone e aggiungere pepe a piacere.
5. Servire immediatamente.



Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

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

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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.

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.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



yogurt greco scremato, naturale

4 cucchiaino (70g)

succo di limone

1/4 cucchiaino (4mL)

aneto secco

4 pizzico (1g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (3mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

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

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Panino con fragole, avocado e formaggio di capra

244 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



pane
1 fetta (32g)
formaggio di capra
1/2 oz (14g)
burro
4 pizzico (2g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)
fragole, privato del picciolo e affettato sottilmente
2 medio (3,2 cm diam.) (24g)

1. Scalda una piccola padella o piastra a fuoco medio e ungila con spray da forno.
2. Spalma il burro su un lato di ogni fetta di pane.
3. Distribuisci il formaggio di capra sul lato non imburrito di ogni fetta.
4. Adagia le fragole sopra il formaggio di capra su entrambe le fette di pane.
5. Metti l'avocado sopra le fragole su una delle fette, poi chiudi con l'altra fetta.
6. Con attenzione poni il panino nella padella o sulla piastra e premi la parte superiore con una spatola.
7. Gira delicatamente il panino dopo circa 2 minuti (il lato inferiore dovrebbe essere dorato) e premi di nuovo con la spatola. Cuoci altri 2 minuti, fino a doratura.
8. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Fragole

2 tazza(e) - 104 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 16g carboidrati ● 6g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt greco proteico

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



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato

1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Zuppa di pomodoro

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



Dà 1/2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola

1/2 lattina (300 g) (149g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Lenticchie

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



Per singolo pasto:

acqua

2/3 tazza(e) (158mL)

sale

1/3 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquate

2 2/3 cucchiaio (32g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua

1 1/3 tazza(e) (316mL)

sale

2/3 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

1/3 tazza (64g)

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.

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, 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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale
1/2 tazza (140g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
aceto di vino rosso
1 cucchiaino (5mL)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
2 oz (57g)
burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
4 oz (113g)
burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
succo di limone
1/2 cucchiaio (8mL)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
lievito nutrizionale
1/2 cucchiaio (2g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente.
Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget.
In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe.
Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.
Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.
Irrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Merluzzo arrostito semplice

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g proteine ● 10g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
merluzzo, crudo
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
merluzzo, crudo
2/3 lbs (302g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Irrora i filetti di merluzzo con l'olio d'oliva su entrambi i lati.
3. Condisci entrambi i lati dei filetti con sale, pepe e altri condimenti a piacere.
4. Metti i filetti di merluzzo su una teglia foderata o unta e arrostiti in forno per circa 10-12 minuti, o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore dei filetti. Servi.

Fagiolini al burro

147 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (14g)
pepe nero
3/4 pizzico (0g)
sale
3/4 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
1 tazza (121g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 cucchiaio (27g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
Fagiolini verdi surgelati
2 tazza (242g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pesca

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

Dà 1 pesca(e) porzioni



pesca
1 media (Ø 6,8 cm) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata greca semplice di cetrioli

70 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
aneto secco
2 pizzico (0g)
aceto di vino rosso
1/4 cucchiaino (1mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (7g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Latte

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



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Lo Mein con tofu

226 kcal ● 11g proteine ● 11g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

tofu extra sodo
2 2/3 oz (76g)
salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
verdure miste surgelate
2 2/3 oz (76g)
ramen dal sapore orientale
1/6 confezione con bustina aromatizzante (14g)

Per tutti i 2 pasti:

tofu extra sodo
1/3 lbs (151g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
verdure miste surgelate
1/3 lbs (151g)
ramen dal sapore orientale
1/3 confezione con bustina aromatizzante (28g)

1. Tampona il tofu con carta assorbente per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. Scalda olio d'oliva in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu e friggilo finché non è dorato, circa 15 minuti. Mescola di tanto in tanto per evitare che si bruci.
2. Nel frattempo porta a ebollizione acqua in una casseruola media. Aggiungi i noodles del pacchetto ramen, conservando i sacchetti di condimento. Bolli per circa 2 minuti, finché i noodles non si ammorbidiscono. Scola.
3. Aggiungi le verdure per stir-fry nella padella con il tofu e condisci con il sacchetto di condimento dei ramen. Cuoci, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non sono tenere ma non molli. Aggiungi i noodles e mescola per amalgamare. Insaporisci con salsa di soia e servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 1/2 misurino - 164 kcal ● 36g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
1 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(47g)
acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(326g)
acqua
10 1/2 tazza(e) (2489mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-