

# Dieta - Menu della dieta pescetariana 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

1245 kcal ● 112g proteine (36%) ● 52g grassi (38%) ● 62g carboidrati (20%) ● 20g fibre (6%)

### Colazione

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



#### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

### Cena

475 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 30g grassi



#### Insalata mista semplice

34 kcal



#### Hamburger di salmone

1 hamburger(i)- 442 kcal

### Pranzo

390 kcal, 42g proteine, 18g carboidrati netti, 10g grassi



#### Verdure miste

1 tazza(e)- 97 kcal



#### Sbriciolato vegano

2 tazza(e)- 292 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 2

1231 kcal ● 91g proteine (30%) ● 59g grassi (43%) ● 72g carboidrati (24%) ● 12g fibre (4%)

### Colazione

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



#### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



#### Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

### Cena

475 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 30g grassi



#### Insalata mista semplice

34 kcal



#### Hamburger di salmone

1 hamburger(i)- 442 kcal

### Pranzo

375 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 16g grassi



#### Seitan aglio e pepe

171 kcal



#### Purè di patate dolci con burro

125 kcal



#### Cavolo collard all'aglio

80 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1190 kcal ● 94g proteine (32%) ● 48g grassi (37%) ● 74g carboidrati (25%) ● 21g fibre (7%)

### Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



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

### Cena

405 kcal, 26g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal



**Insalata Caprese**  
71 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
218 kcal

### Pranzo

375 kcal, 21g proteine, 29g carboidrati netti, 16g grassi



**Seitan aglio e pepe**  
171 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
125 kcal



**Cavolo collard all'aglio**  
80 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 4

1172 kcal ● 103g proteine (35%) ● 51g grassi (39%) ● 59g carboidrati (20%) ● 16g fibre (5%)

### Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



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

### Cena

405 kcal, 26g proteine, 31g carboidrati netti, 17g grassi



**Succo di frutta**  
1 tazza(e)- 115 kcal



**Insalata Caprese**  
71 kcal



**Insalata di tonno e avocado**  
218 kcal

### Pranzo

355 kcal, 29g proteine, 14g carboidrati netti, 19g grassi



**Salsiccia vegana**  
1 salsiccia- 268 kcal



**Pomodori al forno**  
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 5

1172 kcal ● 91g proteine (31%) ● 52g grassi (40%) ● 70g carboidrati (24%) ● 16g fibre (6%)

### Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



**Uova fritte base**  
1 uovo(s)- 80 kcal



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

### Cena

340 kcal, 16g proteine, 23g carboidrati netti, 19g grassi



**Spicchi di patata dolce**  
130 kcal



**Tofu cajun**  
209 kcal

### Pranzo

420 kcal, 27g proteine, 33g carboidrati netti, 18g grassi



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
2 metà zucchini- 192 kcal



**Latte**  
1/2 tazza(e)- 75 kcal



**Yogurt greco magro**  
1 vasetto(i)- 155 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 6

1207 kcal ● 106g proteine (35%) ● 53g grassi (39%) ● 59g carboidrati (19%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

220 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



**Succo di frutta**  
1/2 tazza(e)- 57 kcal



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal

### Cena

370 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



**Chik'n nuggets**  
6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Pranzo

455 kcal, 41g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi



**Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado**  
2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 7

1207 kcal ● 106g proteine (35%) ● 53g grassi (39%) ● 59g carboidrati (19%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

220 kcal, 8g proteine, 15g carboidrati netti, 12g grassi



#### Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



#### Uova con pomodoro e avocado

163 kcal

### Cena

370 kcal, 20g proteine, 34g carboidrati netti, 15g grassi



#### Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets- 368 kcal

### Pranzo

455 kcal, 41g proteine, 8g carboidrati netti, 24g grassi



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

2 mezzo peperone(i)- 456 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

1 1/2 misurino- 164 kcal

---

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
32 fl oz (960mL)
- avocado  
2 3/4 avocado (553g)
- succo di lime  
1 cucchiaio (15mL)

## Grassi e oli

- olio  
1 1/4 oz (38mL)
- condimento per insalata  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- maionese  
3 cucchiaio (45mL)
- olio d'oliva  
1 cucchiaio (14mL)
- vinaigrette balsamica  
2 cucchiaino (10mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
9 grande (450g)
- burro  
2 cucchiaino (9g)
- mozzarella fresca  
1 oz (28g)
- formaggio di capra  
1 oz (28g)
- latte intero  
1/2 tazza(e) (120mL)
- yogurt greco magro aromatizzato  
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

## Verdure e prodotti vegetali

- verdure miste surgelate  
1 tazza (135g)
- cipolla  
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
- peperone verde  
1 cucchiaio, tritata (9g)
- aglio  
2 3/4 spicchio(i) (8g)
- patate dolci  
1 1/2 patata dolce, 12,5 cm (315g)
- cavolo collard (cavolo da costa)  
1/2 lbs (227g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano  
2 tazza (200g)
- tofu compatto  
6 2/3 oz (189g)

## Altro

- insalata mista  
1 confezione (155 g) (142g)
- polpetta per burger di salmone  
2 polpetta (226g)
- salsiccia vegana  
1 salsiccia (100g)
- nuggets vegani 'chik'n'  
13 1/3 nuggets (287g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aneto secco  
4 pizzico (1g)
- pepe nero  
1 g (1g)
- sale  
4 1/2 g (5g)
- basilico fresco  
5 g (5g)
- condimento Cajun  
1/4 cucchiaio (1g)

## Prodotti da forno

- panini per hamburger  
2 panino(i) (102g)
- pane  
3 fetta (96g)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
2/3 gallone (2534mL)

## Cereali e pasta

- seitan  
4 oz (113g)

## Pesci e frutti di mare

pomodori  
2 1/3 medio intero ( $\approx 6,4$  cm dia.) (285g)

zucchini  
1 grande (323g)

peperone  
2 grande (328g)

ketchup  
3 1/3 cucchiaino (57g)

tonno in scatola  
3 lattina (516g)

### Zuppe, salse e sughi

salsa per pasta  
4 cucchiaino (65g)

---

## Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

---

### Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
1 grande (50g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

**uova**  
3 grande (150g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
  2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e 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 3 pasti:

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

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**  
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**  
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### 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 2 pasti:

**sale**  
2 pizzico (1g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**pomodori**  
2 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (54g)  
**avocado, affettato**  
1/2 avocado (101g)  
**basilico fresco, tritato**  
2 foglie (1g)

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.
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Verdure miste

1 tazza(e) - 97 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

**verdure miste surgelate**  
1 tazza (135g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

### Sbriciolato vegano

2 tazza(e) - 292 kcal ● 37g proteine ● 9g grassi ● 6g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**briciole di burger vegetariano**  
2 tazza (200g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.
-

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Seitan aglio e pepe

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

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

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

### 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.

### Cavolo collard all'aglio

80 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
4 oz (113g)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**aglio, tritato**  
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**cavolo collard (cavolo da costa)**  
1/2 lbs (227g)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
4. Condisci con sale e servi.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### 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.

### Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 1/2 pomodoro(i) porzioni

**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**pomodori**  
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)  
(137g)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

2 metà zucchini - 192 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 metà zucchini porzioni

#### salsa per pasta

4 cucchiaio (65g)

#### formaggio di capra

1 oz (28g)

#### zucchine

1 grande (323g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

### 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.

### Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

#### yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Peperone ripieno con insalata di tonno e avocado

2 mezzo peperone(i) - 456 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**peperone**  
1 grande (164g)  
**cipolla**  
1/4 piccolo (18g)  
**tonno in scatola, scolato**  
1 lattina (172g)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1 avocado (201g)  
**succo di lime**  
2 cucchiaino (10mL)  
**sale**  
2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
2 pizzico (0g)  
**peperone**  
2 grande (328g)  
**cipolla**  
1/2 piccolo (35g)  
**tonno in scatola, scolato**  
2 lattina (344g)

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 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Insalata mista semplice

34 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)  
**condimento per insalata**  
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

## Hamburger di salmone

1 hamburger(i) - 442 kcal ● 20g proteine ● 28g grassi ● 27g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**polpetta per burger di salmone**

1 polpetta (113g)

**insalata mista**

4 cucchiaio (8g)

**maionese**

1 1/2 cucchiaio (23mL)

**aneto secco**

2 pizzico (0g)

**olio**

1/4 cucchiaino (1mL)

**panini per hamburger**

1 panino(i) (51g)

Per tutti i 2 pasti:

**polpetta per burger di salmone**

2 polpetta (226g)

**insalata mista**

1/2 tazza (15g)

**maionese**

3 cucchiaio (45mL)

**aneto secco**

4 pizzico (1g)

**olio**

1/2 cucchiaino (3mL)

**panini per hamburger**

2 panino(i) (102g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi l'hamburger di salmone e cuoci per circa 4-6 minuti per lato fino a completa cottura. Nel frattempo, mescola la maionese e l'aneto. Metti l'hamburger di salmone nel panino e completa con la maionese e le verdure a foglia. Servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Succo di frutta

1 tazza(e) - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**succo di frutta**

8 fl oz (240mL)

Per tutti i 2 pasti:

**succo di frutta**

16 fl oz (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Insalata Caprese

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



Per singolo pasto:

**mozzarella fresca**  
1/2 oz (14g)  
**insalata mista**  
1/6 confezione (155 g) (26g)  
**basilico fresco**  
4 cucchiaino di foglie intere (2g)  
**vinaigrette balsamica**  
1 cucchiaino (5mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
2 2/3 cucchiaino di pomodorini (25g)

Per tutti i 2 pasti:

**mozzarella fresca**  
1 oz (28g)  
**insalata mista**  
1/3 confezione (155 g) (52g)  
**basilico fresco**  
2 2/3 cucchiaino di foglie intere (4g)  
**vinaigrette balsamica**  
2 cucchiaino (10mL)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/3 tazza di pomodorini (50g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

## Insalata di tonno e avocado

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



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**succo di lime**  
1 cucchiaino (5mL)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
1 tazza (30g)  
**tonno in scatola**  
1 lattina (172g)  
**pomodori**  
4 cucchiaino, tritata (45g)  
**cipolla, tritato finemente**  
1/4 piccolo (18g)

1. In una ciotola piccola, mescola tonno, avocado, succo di lime, cipolla tritata, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
  2. Metti il composto di tonno su un letto di insalata mista e guarnisci con pomodori a pezzi.
  3. Servire.
-

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### 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.

---

### Tofu cajun

209 kcal ● 15g proteine ● 14g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



**condimento Cajun**

1/4 cucchiaino (1g)

**olio**

1/2 cucchiaino (7mL)

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

6 2/3 oz (189g)

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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Chik'n nuggets

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g proteine ● 15g grassi ● 34g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**ketchup**  
5 cucchiaino (28g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
6 2/3 nuggets (143g)

Per tutti i 2 pasti:

**ketchup**  
1/4 tazza (57g)  
**nuggets vegani 'chik'n'**  
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

---

## 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.
-