

# Dieta - Menu della dieta pescetariana 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** 1299 kcal ● 91g proteine (28%) ● 45g grassi (31%) ● 101g carboidrati (31%) ● 32g fibre (10%)

## Colazione

210 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**

163 kcal



**Mirtilli**

1/2 tazza(e)- 47 kcal

## Snack

140 kcal, 4g proteine, 27g carboidrati netti, 1g grassi



**Fette di cetriolo**

1/2 cetriolo- 30 kcal



**Bretzel**

110 kcal

## Pranzo

400 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**

1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Insalata di ceci facile**

234 kcal

## Cena

385 kcal, 24g proteine, 34g carboidrati netti, 13g grassi



**Piselli mangiatutto**

41 kcal



**Lenticchie**

174 kcal



**Tofu piccante con arachidi e sriracha**

171 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 2

1299 kcal ● 91g proteine (28%) ● 45g grassi (31%) ● 101g carboidrati (31%) ● 32g fibre (10%)

### Colazione

210 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal

### Snack

140 kcal, 4g proteine, 27g carboidrati netti, 1g grassi



**Fette di cetriolo**  
1/2 cetriolo- 30 kcal



**Bretzel**  
110 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

400 kcal, 18g proteine, 28g carboidrati netti, 18g grassi



**Mandorle tostate**  
1/6 tazza(e)- 166 kcal



**Insalata di ceci facile**  
234 kcal

### Cena

385 kcal, 24g proteine, 34g carboidrati netti, 13g grassi



**Piselli mangiatutto**  
41 kcal



**Lenticchie**  
174 kcal



**Tofu piccante con arachidi e sriracha**  
171 kcal

## Giorno 3

1328 kcal ● 98g proteine (30%) ● 68g grassi (46%) ● 61g carboidrati (18%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

210 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 12g grassi



**Uova con pomodoro e avocado**  
163 kcal



**Mirtilli**  
1/2 tazza(e)- 47 kcal

### Snack

150 kcal, 4g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Pranzo

425 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



**Panino con insalata di tonno**  
1/2 panino(i)- 248 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
1 metà zuccina- 96 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

## Giorno 4

1355 kcal ● 101g proteine (30%) ● 69g grassi (46%) ● 63g carboidrati (19%) ● 19g fibre (6%)

### Colazione

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



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

### Pranzo

425 kcal, 25g proteine, 18g carboidrati netti, 26g grassi



**Panino con insalata di tonno**  
1/2 panino(i)- 248 kcal



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Insalata mista semplice**  
68 kcal

### Snack

150 kcal, 4g proteine, 10g carboidrati netti, 9g grassi



**Clementina**  
1 clementina(e)- 39 kcal



**Noci miste**  
1/8 tazza(e)- 109 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteine, 21g carboidrati netti, 20g grassi



**Arachidi tostate**  
1/6 tazza(e)- 153 kcal



**Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara**  
1 metà zucchini- 96 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
1 contenitore- 131 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 5

1283 kcal ● 101g proteine (31%) ● 59g grassi (41%) ● 60g carboidrati (19%) ● 28g fibre (9%)

### Colazione

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



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

### Pranzo

350 kcal, 26g proteine, 12g carboidrati netti, 19g grassi



**Broccoli con olio d'oliva**  
2 tazza(e)- 140 kcal



**Tilapia impanata alle mandorle**  
3 oz- 212 kcal

### Snack

170 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 11g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
58 kcal

### Cena

360 kcal, 15g proteine, 31g carboidrati netti, 15g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Pasta di ceci con ceci**  
286 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 6

1284 kcal ● 113g proteine (35%) ● 54g grassi (38%) ● 56g carboidrati (17%) ● 31g fibre (10%)

### Colazione

190 kcal, 6g proteine, 19g carboidrati netti, 9g grassi



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Bastoncini di sedano**  
1 gambo di sedano- 7 kcal

### Snack

170 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 11g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
58 kcal

### Pranzo

340 kcal, 38g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



**Piselli mangiatutto**  
82 kcal

### Cena

420 kcal, 21g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)**  
1/2 lattina(e)- 177 kcal



**Insalata Caesar di broccoli con uova sode**  
130 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Giorno 7

1284 kcal ● 113g proteine (35%) ● 54g grassi (38%) ● 56g carboidrati (17%) ● 31g fibre (10%)

### Colazione

190 kcal, 6g proteine, 19g carboidrati netti, 9g grassi



**Galette di riso con burro di arachidi**  
1/2 galetta(e)- 120 kcal



**Pesca**  
1 pesca(e)- 66 kcal



**Bastoncini di sedano**  
1 gambo di sedano- 7 kcal

### Snack

170 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 11g grassi



**Mandorle tostate**  
1/8 tazza(e)- 111 kcal



**Bocconcini di cetriolo e tonno**  
58 kcal

### Pranzo

340 kcal, 38g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



**Sbriciolato vegano**  
1 3/4 tazza(e)- 256 kcal



**Piselli mangiatutto**  
82 kcal

### Cena

420 kcal, 21g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



**Arachidi tostate**  
1/8 tazza(e)- 115 kcal



**Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)**  
1/2 lattina(e)- 177 kcal



**Insalata Caesar di broccoli con uova sode**  
130 kcal

### Integratori proteici

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



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

## Verdure e prodotti vegetali

- piselli sugar snap surgelati  
4 tazza (576g)
- aglio  
2 spicchio(i) (6g)
- pomodori  
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (267g)
- cipolla  
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (63g)
- prezzemolo fresco  
3 rametti (3g)
- cetriolo  
1 1/2 cetriolo (21 cm) (414g)
- sedano crudo  
1/6 mazzo (89g)
- zucchine  
1 grande (323g)
- broccoli surgelati  
2 tazza (182g)
- lattuga romana (romaine)  
2 tazza grattugiata (94g)
- broccoli  
1/2 tazza, tritata (46g)

## Bevande

- acqua  
12 2/3 tazza(e) (3003mL)
- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
3 g (3g)
- pepe nero  
5 pizzico (1g)
- basilico fresco  
3 foglie (2g)
- aceto balsamico  
1 cucchiaio (15mL)
- dijon  
1 cucchiaino (5g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude  
1/2 tazza (96g)
- burro di arachidi  
3 cucchiaio (48g)

## Grassi e oli

- olio  
3/4 cucchiaio (11mL)
- maionese  
1 1/2 cucchiaio (23mL)
- condimento per insalata  
1/4 tazza (68mL)
- olio d'oliva  
1/2 oz (14mL)

## Latticini e prodotti a base di uova

- uova  
7 grande (350g)
- formaggio di capra  
1 oz (28g)
- burro  
1/4 cucchiaio (4g)
- yogurt greco scremato, naturale  
1 cucchiaio (18g)
- formaggio parmigiano  
1 cucchiaio (5g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 1/4 avocado (251g)
- mirtilli  
1 1/2 tazza (222g)
- clementine  
2 frutto (148g)
- pesca  
2 media (Ø 6,8 cm) (300g)
- succo di limone  
1/2 cucchiaio (8mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1/3 lbs (157g)
- noci miste  
4 cucchiaio (34g)
- semi di zucca tostati, non salati  
1 cucchiaio (7g)

## Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele  
1 cucchiaio (1mL)
- salsa per pasta  
4 cucchiaio (65g)

- salsa di soia (tamari)  
1 cucchiaino (5mL)
- tofu compatto  
1/2 lbs (198g)
- ceci in scatola  
1 1/4 lattina/e (560g)
- arachidi tostate  
9 1/4 cucchiaino (85g)
- briciole di burger vegetariano  
3 1/2 tazza (350g)

### Altro

- salsa sriracha  
3/4 cucchiaino (11g)
- insalata mista  
4 1/2 tazza (135g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta  
2 contenitore (340g)
- pasta di ceci  
1 oz (28g)
- lievito nutrizionale  
4 pizzico (1g)

- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)  
1 lattina (~540 g) (533g)

### Snack

- pretzel duri salati  
2 oz (57g)
- gallette di riso (qualsiasi gusto)  
1 torte (9g)

### Prodotti da forno

- pane  
4 fetta (128g)

### Pesci e frutti di mare

- tonno in scatola  
1 1/2 lattina (253g)
- tilapia cruda  
3 oz (84g)

### Cereali e pasta

- farina 00  
1/8 tazza(e) (10g)
-

## 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.

### Mirtilli

1/2 tazza(e) - 47 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mirtilli**

1/2 tazza (74g)

Per tutti i 3 pasti:

**mirtilli**

1 1/2 tazza (222g)

1. Sciacqua i mirtilli e servi.

## Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Toast con avocado e uovo

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**uova**  
2 grande (100g)  
**avocado, maturo, affettato**  
1/2 avocado (101g)

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

## Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1/2 torte (5g)

Per tutti i 2 pasti:

**burro di arachidi**  
2 cucchiaino (32g)  
**galette di riso (qualsiasi gusto)**  
1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

## 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.

## Bastoncini di sedano

1 gambo di sedano - 7 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**sedano crudo**  
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

**sedano crudo**  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)

1. Taglia il sedano a bastoncini e servi.

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Mandorle tostate

1/6 tazza(e) - 166 kcal ● 6g proteine ● 13g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
3 cucchiaino, intera (27g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

## Insalata di ceci facile

234 kcal ● 12g proteine ● 5g grassi ● 25g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**aceto balsamico**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aceto di mele**  
1/2 cucchiaino (0mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1/2 lattina/e (224g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/4 piccolo (18g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1/2 tazza di pomodorini (75g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
1 1/2 rametti (2g)

Per tutti i 2 pasti:

**aceto balsamico**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aceto di mele**  
1 cucchiaino (1mL)  
**ceci in scatola, scolato e risciacquato**  
1 lattina/e (448g)  
**cipolla, tagliato a fette sottili**  
1/2 piccolo (35g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
1 tazza di pomodorini (149g)  
**prezzemolo fresco, tritato**  
3 rametti (3g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola.  
Servi!

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Panino con insalata di tonno

1/2 panino(i) - 248 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
1 fetta (32g)  
**maionese**  
3/4 cucchiaino (11mL)  
**pepe nero**  
1/2 pizzico (0g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**tonno in scatola**  
2 1/2 oz (71g)  
**sedano crudo, tritato**  
1/4 gambo piccolo (12,5 cm) (4g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
2 fetta (64g)  
**maionese**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**tonno in scatola**  
5 oz (142g)  
**sedano crudo, tritato**  
1/2 gambo piccolo (12,5 cm) (9g)

1. Scola il tonno.
2. Mescola accuratamente tonno, maionese, pepe, sale e sedano tritato in una piccola ciotola.
3. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaio, intera (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
4 cucchiaio, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata mista semplice

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**  
3 tazza (90g)  
**condimento per insalata**  
3 cucchiaio (45mL)

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

## Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**broccoli surgelati**  
2 tazza (182g)  
**olio d'oliva**  
2 cucchiaino (10mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.

### Tilapia impanata alle mandorle

3 oz - 212 kcal ● 20g proteine ● 10g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 oz porzioni

**mandorle**  
2 cucchiaio, a lamelle (14g)  
**tilapia cruda**  
3 oz (84g)  
**farina 00**  
1/8 tazza(e) (10g)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**olio d'oliva**  
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Prendere metà delle mandorle e unirle con la farina in una ciotola bassa.
2. Condire il pesce con sale e infarinare nel composto di farina e mandorle.
3. Aggiungere l'olio in una padella a fuoco medio e cuocere il pesce per circa 4 minuti per lato, fino a doratura. Trasferire su un piatto.
4. Prendere le mandorle rimanenti e metterle nella padella, mescolando occasionalmente per circa un minuto fino a tostatura.
5. Cospargere le mandorle sul pesce.
6. Servire.

---

## Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Sbriciolato vegano

1 3/4 tazza(e) - 256 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 5g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

**briciole di burger vegetariano**  
1 3/4 tazza (175g)

Per tutti i 2 pasti:

**briciole di burger vegetariano**  
3 1/2 tazza (350g)

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

---

### Piselli mangiatutto

82 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
2 2/3 tazza (384g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

---

## Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

---

### Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**cetriolo**  
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.

---

### Bretzel

110 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**pretzel duri salati**  
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

**pretzel duri salati**  
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**clementine**  
1 frutto (74g)

Per tutti i 2 pasti:

**clementine**  
2 frutto (148g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Noci miste

1/8 tazza(e) - 109 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci miste**  
2 cucchiaio (17g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci miste**  
4 cucchiaio (34g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

## Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

---

### Mandorle tostate

1/8 tazza(e) - 111 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
2 cucchiaino, intera (18g)

Per tutti i 3 pasti:

**mandorle**  
6 cucchiaino, intera (54g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Bocconcini di cetriolo e tonno

58 kcal ● 8g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**tonno in scatola**  
1/2 bustina (37g)  
**cetriolo, affettato**  
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

Per tutti i 3 pasti:

**tonno in scatola**  
1 1/2 bustina (111g)  
**cetriolo, affettato**  
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)

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 e giorno 2

---

### Piselli mangiatutto

41 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**piselli sugar snap surgelati**  
2/3 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
- 

### Lenticchie

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



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**sale**  
1/2 pizzico (0g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**sale**  
1 pizzico (1g)  
**lenticchie crude, sciacquato**  
1/2 tazza (96g)

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

### Tofu piccante con arachidi e sriracha

171 kcal ● 10g proteine ● 12g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**salsa sriracha**  
3/8 cucchiaino (6g)  
**burro di arachidi**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1/2 cucchiaino (3mL)  
**acqua**  
1/8 tazza(e) (20mL)  
**olio**  
1/4 cucchiaino (4mL)  
**aglio, tritato**  
1/2 spicchio (2g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/4 lbs (99g)

Per tutti i 2 pasti:

**salsa sriracha**  
3/4 cucchiaino (11g)  
**burro di arachidi**  
1 cucchiaino (16g)  
**salsa di soia (tamari)**  
1 cucchiaino (5mL)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio (3g)  
**tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti**  
1/2 lbs (198g)

1. Mescola sriracha, burro di arachidi, aglio, salsa di soia, acqua e un po' di sale in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Friggi il tofu a cubetti fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
3. Versa la salsa nella padella e mescola frequentemente. Cuoci finché la salsa non si sarà ridotta e risulterà croccante in alcuni punti, circa 4-5 minuti.
4. Servi.

---

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

---

### Arachidi tostate

1/6 tazza(e) - 153 kcal ● 6g proteine ● 12g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 2/3 cucchiaino (24g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1/3 tazza (49g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

1 metà zuccina - 96 kcal ● 5g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**salsa per pasta**  
2 cucchiaio (33g)  
**formaggio di capra**  
1/2 oz (14g)  
**zucchine**  
1/2 grande (162g)

Per tutti i 2 pasti:

**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.

### Cottage cheese & coppa di frutta

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)  
**pomodori**  
4 cucchiaio di pomodorini (37g)  
**condimento per insalata**  
1 1/2 cucchiaio (23mL)

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

### Pasta di ceci con ceci

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



**pasta di ceci**  
1 oz (28g)  
**olio**  
1/4 cucchiaio (4mL)  
**burro**  
1/4 cucchiaio (4g)  
**lievito nutrizionale**  
4 pizzico (1g)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)  
**ceci in scatola, scolato e sciacquato**  
1/4 lattina/e (112g)  
**cipolla, a fette sottili**  
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

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

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Arachidi tostate

1/8 tazza(e) - 115 kcal ● 4g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
2 cucchiaio (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
4 cucchiaio (37g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**

1/2 lattina (~540 g) (267g)

Per tutti i 2 pasti:

**Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**

1 lattina (~540 g) (533g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

## Insalata Caesar di broccoli con uova sode

130 kcal ● 10g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**

1 tazza grattugiata (47g)

**uova**

1 grande (50g)

**broccoli**

4 cucchiaino, tritata (23g)

**yogurt greco scremato, naturale**

1/2 cucchiaino (9g)

**dijon**

4 pizzico (3g)

**formaggio parmigiano**

1/2 cucchiaino (3g)

**semi di zucca tostati, non salati**

1/2 cucchiaino (4g)

**succo di limone**

1/4 cucchiaino (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**

2 tazze grattugiata (94g)

**uova**

2 grande (100g)

**broccoli**

1/2 tazza, tritata (46g)

**yogurt greco scremato, naturale**

1 cucchiaino (18g)

**dijon**

1 cucchiaino (5g)

**formaggio parmigiano**

1 cucchiaino (5g)

**semi di zucca tostati, non salati**

1 cucchiaino (7g)

**succo di limone**

1/2 cucchiaino (8mL)

1. Mettere le uova in un pentolino e coprirle con acqua fredda.
  2. Portare l'acqua a ebollizione e continuare a bollire per circa 7-10 minuti. Togliere le uova e metterle in una ciotola con acqua fredda. Mettere da parte a raffreddare.
  3. Nel frattempo, preparare il dressing mescolando yogurt greco, senape, succo di limone e sale/pepe a piacere. Mettere da parte.
  4. Sgusciare le uova e tagliarle in quarti. Assemblare l'insalata con lattuga, broccoli e uova. Cospargere con semi di zucca e parmigiano, condire con il dressing e servire.
-

## 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.
-