

Dieta - Menu dieta pescetariana da 1600 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 1575 kcal ● 122g proteine (31%) ● 46g grassi (26%) ● 141g carboidrati (36%) ● 29g fibre (7%)

Colazione

240 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette con chili e formaggio

108 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Snack

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

1 misurino- 109 kcal

Pranzo

415 kcal, 24g proteine, 46g carboidrati netti, 9g grassi



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal



Patate arrosto con pesto e Parmigiano

159 kcal

Cena

530 kcal, 35g proteine, 52g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco proteico

1 vasetto- 139 kcal



Patata dolce ripiena di ceci

1/2 patata/e dolci- 244 kcal



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal

Giorno 2

1615 kcal ● 114g proteine (28%) ● 67g grassi (37%) ● 120g carboidrati (30%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

240 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette con chili e formaggio
108 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

280 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 8g grassi



Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia
282 kcal

Pranzo

455 kcal, 16g proteine, 25g carboidrati netti, 31g grassi



Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese
8 foglie di lattuga- 371 kcal



Riso bianco
3/8 tazza di riso cotto- 82 kcal

Cena

530 kcal, 35g proteine, 52g carboidrati netti, 17g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Patata dolce ripiena di ceci
1/2 patata/e dolci- 244 kcal



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 3

1621 kcal ● 126g proteine (31%) ● 41g grassi (23%) ● 157g carboidrati (39%) ● 31g fibre (8%)

Colazione

240 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 11g grassi



Omelette con chili e formaggio
108 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Snack

195 kcal, 7g proteine, 26g carboidrati netti, 6g grassi



Salsa di mele
114 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

515 kcal, 35g proteine, 54g carboidrati netti, 14g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Insalata di gamberi con dressing al burro d'arachidi
284 kcal

Cena

560 kcal, 39g proteine, 61g carboidrati netti, 10g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Insalata di ceci facile
117 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 4

1573 kcal ● 118g proteine (30%) ● 40g grassi (23%) ● 152g carboidrati (39%) ● 33g fibre (8%)

Colazione

190 kcal, 14g proteine, 9g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

195 kcal, 7g proteine, 26g carboidrati netti, 6g grassi



Salsa di mele
114 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal

Pranzo

515 kcal, 35g proteine, 54g carboidrati netti, 14g grassi



Banana
2 banana(e)- 233 kcal



Insalata di gamberi con dressing al burro d'arachidi
284 kcal

Cena

560 kcal, 39g proteine, 61g carboidrati netti, 10g grassi



Saltato di tempeh e funghi
443 kcal



Insalata di ceci facile
117 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 5

1596 kcal ● 107g proteine (27%) ● 60g grassi (34%) ● 126g carboidrati (32%) ● 31g fibre (8%)

Colazione

190 kcal, 14g proteine, 9g carboidrati netti, 10g grassi



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal



Fragole
1 tazza(e)- 52 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



Cereali per la colazione
241 kcal

Pranzo

560 kcal, 25g proteine, 59g carboidrati netti, 18g grassi



Zoodles alla marinara
338 kcal



Latte
1 1/2 tazza(e)- 224 kcal

Cena

495 kcal, 37g proteine, 22g carboidrati netti, 25g grassi



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



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



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Giorno 6

1649 kcal ● 126g proteine (31%) ● 68g grassi (37%) ● 105g carboidrati (26%) ● 28g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 12g proteine, 19g carboidrati netti, 18g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



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



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



Cereali per la colazione
241 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

440 kcal, 28g proteine, 30g carboidrati netti, 18g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di tonno e avocado
436 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Giorno 7

1649 kcal ● 126g proteine (31%) ● 68g grassi (37%) ● 105g carboidrati (26%) ● 28g fibre (7%)

Colazione

300 kcal, 12g proteine, 19g carboidrati netti, 18g grassi



Pane tostato con burro
1 fetta(e)- 114 kcal



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



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Snack

240 kcal, 8g proteine, 35g carboidrati netti, 6g grassi



Cereali per la colazione
241 kcal

Integratori proteici

110 kcal, 24g proteine, 1g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
1 misurino- 109 kcal

Pranzo

440 kcal, 28g proteine, 30g carboidrati netti, 18g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal



Purè di patate dolci con burro
125 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteine, 20g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di tonno e avocado
436 kcal



Ricotta e miele
1/2 tazza(e)- 125 kcal

Altro

- yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)
- Glassa balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- mix per insalata di cavolo
2 tazza (180g)
- olio di sesamo
2 cucchiaino (10mL)
- tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
- insalata mista
2 tazza (60g)

Grassi e oli

- olio
3 cucchiaio (45mL)
- olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- salsa di soia (tamari)
2 oz (50mL)
- tofu compatto
5 oz (142g)
- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
- tempeh
1 lbs (454g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)
- scalogni
1/2 spicchio/i (28g)
- patate
6 oz (170g)
- lattuga romana (romaine)
8 foglia interna (48g)
- aglio
1 spicchio(i) (3g)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
- coriandolo macinato
1/4 cucchiaio (1g)
- sale
2 g (2g)
- pepe nero
1/2 g (1g)
- peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
- zenzero in polvere
1/4 cucchiaio (1g)
- aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
- aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)

Bevande

- polvere proteica
7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)
- acqua
7 1/2 tazza(e) (1749mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
1 cucchiaino (6g)
- aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
- salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
- salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di chia
4 cucchiaino (19g)
- mandorle
2 oz (60g)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
4 cucchiaio (43g)
- riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)
- riso integrale
1/2 tazza (95g)

- zenzero fresco**
1 cucchiaio (6g)
- funghi**
2 tazza, tritata (140g)
- peperone**
1 1/2 grande (246g)
- cipolla**
7/8 piccolo (61g)
- pomodori**
1 1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (165g)
- prezzemolo fresco**
1 1/2 rametti (2g)
- zucchine**
3 medio (588g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero**
6 1/2 tazza(e) (1531mL)
- formaggio cheddar**
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)
- uova**
7 grande (350g)
- formaggio parmigiano**
3/4 cucchiaio (4g)
- yogurt greco magro aromatizzato**
3 contenitore/i (150 g ciasc.) (450g)
- formaggio a bastoncino**
2 stecca (56g)
- burro**
4 cucchiaino (18g)
- cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)**
1 tazza (226g)

Frutta e succhi di frutta

- banana**
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)
- purea di mele**
4 contenitore da asporto (~115 g) (488g)
- fragole**
2 tazza, intera (288g)
- avocado**
1 1/4 avocado (251g)
- succo di lime**
2 1/2 cucchiaino (13mL)

Pesci e frutti di mare

- gamberi cotti**
1/2 lbs (227g)
- tonno in scatola**
2 1/2 lattina (430g)

Cereali per la colazione

- cereali per la colazione**
3 3/4 porzione (113g)

Prodotti da forno

- pane**
2 fetta (64g)

Dolci

- miele**
4 cucchiaino (28g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Omelette con chili e formaggio

108 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
coriandolo macinato
2 pizzico (0g)
formaggio cheddar
1/2 cucchiaino, grattugiato (4g)
uova, sbattute
1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

olio d'oliva
1/2 cucchiaino (8mL)
peperoncino in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
coriandolo macinato
1/4 cucchiaino (1g)
formaggio cheddar
1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)
uova, sbattute
3 grande (150g)

1. Sbatti le uova con il coriandolo, il peperoncino in polvere e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio in una padella piccola e versa le uova distribuendole in modo uniforme.
3. Quando sono cotte, cospargi il formaggio sopra e cuoci per un altro minuto.
4. Piega l'omelette e servi.

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
3 contenitore (510g)

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

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 coprile 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.

Fragole

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



Per singolo pasto:

fragole
1 tazza, intera (144g)

Per tutti i 2 pasti:

fragole
2 tazza, intera (288g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pane tostato con burro

1 fetta(e) - 114 kcal ● 4g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
burro
2 cucchiaino (9g)

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

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 2 pasti:

mandorle
4 cucchiaino, intera (36g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

Pranzo 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Hamburger vegetale (polpetta)

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



Dà 2 polpetta porzioni

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

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

Patate arrosto con pesto e Parmigiano

159 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 24g carboidrati ● 4g fibre



salsa pesto
1 cucchiaino (6g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
formaggio parmigiano, grattugiato
3/4 cucchiaino (4g)
**patate, lavato, tagliato a pezzi della
dimensione di un boccone**
6 oz (170g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
 2. In una ciotola grande, mescola le patate con il pesto fino a ricoprirle.
 3. Distribuisci su una teglia e condisci con sale e pepe.
 4. Cuoci per 20 minuti e poi estrai dal forno.
 5. Cospargi le patate con il Parmigiano grattugiato e rimetti in forno per altri 10-15 minuti, o finché le patate non sono tenere e croccanti. Servi.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Coppe di lattuga con tofu alla taiwanese

8 foglie di lattuga - 371 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Dà 8 foglie di lattuga porzioni

mandorle

1 cucchiaio, a fettine (7g)

aceto di mele

1 1/2 cucchiaio (1mL)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

lattuga romana (romaine)

8 foglia interna (48g)

olio

1 1/2 cucchiaio (23mL)

aglio, tritato finemente

1 spicchio(i) (3g)

acqua

1/8 tazza(e) (30mL)

tofu compatto, tamponato e sbriciolato

5 oz (142g)

zenzero fresco, pelato e tritato finemente

1 cucchiaio (6g)

1. Scalda circa 2/3 dell'olio in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi il tofu, condisci con sale e pepe e cuoci fino a doratura in alcuni punti, circa 5-6 minuti. Trasferisci il tofu su un piatto e pulisci la padella.
2. Aggiungi il restante olio nella stessa padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio, lo zenzero e le mandorle, mescolando frequentemente finché l'aglio non è profumato e le mandorle non sono tostate, circa 1-2 minuti.
3. Aggiungi l'aceto di mele, la salsa di soia e l'acqua, e cuoci finché il composto non si addensa leggermente, circa 2-3 minuti.
4. Rimetti il tofu nella padella e mescola per ricoprirlo bene.
5. Distribuisci il composto di tofu nelle foglie di lattuga e servi.

Riso bianco

3/8 tazza di riso cotto - 82 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre

Dà 3/8 tazza di riso cotto porzioni



acqua
1/4 tazza(e) (59mL)
riso bianco a chicco lungo
2 cucchiaio (23g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Banana

2 banana(e) - 233 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 48g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

banana
2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (236g)

Per tutti i 2 pasti:

banana
4 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (472g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di gamberi con dressing al burro d'arachidi

284 kcal ● 32g proteine ● 13g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

mix per insalata di cavolo

1 tazza (90g)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

gamberi cotti, pelato

4 oz (114g)

salsa di soia (tamari)

1 cucchiaino (5mL)

olio di sesamo

1 cucchiaino (5mL)

peperoncino rosso tritato

1/2 pizzico (0g)

zenzero in polvere

1 pizzico (0g)

Per tutti i 2 pasti:

mix per insalata di cavolo

2 tazza (180g)

burro di arachidi

2 cucchiaio (32g)

gamberi cotti, pelato

1/2 lbs (227g)

salsa di soia (tamari)

2 cucchiaino (10mL)

olio di sesamo

2 cucchiaino (10mL)

peperoncino rosso tritato

1 pizzico (0g)

zenzero in polvere

2 pizzico (0g)

1. Aggiungi il cavolo (coleslaw) e i gamberi cotti in una ciotola e mescola per amalgamare.
2. In una piccola ciotola, unisci gli ingredienti rimanenti con un pizzico di sale. Aggiungi gradualmente qualche goccia d'acqua fino a raggiungere una consistenza simile a una salsa versabile.
3. Versa la salsa sui gamberi e il cavolo, poi servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zoodles alla marinara

338 kcal ● 13g proteine ● 6g grassi ● 42g carboidrati ● 15g fibre



salsa per pasta

1 1/2 tazza (390g)

zucchine

3 medio (588g)

1. Spiralizzare le zucchine.
2. Spruzzare una padella con spray antiaderente, aggiungere gli zoodles e cuocere a fuoco basso per circa 5 minuti o fino a quando sono riscaldati.
3. (opzionale) Trasferire gli zoodles su un canovaccio e tamponare l'eventuale acqua in eccesso.
4. Rimettere gli zoodles in padella, aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a quando la salsa è ben calda.
5. Servire.

Latte

1 1/2 tazza(e) - 224 kcal ● 12g proteine ● 12g grassi ● 18g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero
1 1/2 tazza(e) (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot
2 cucchiaio (30mL)
tzatziki
1/8 tazza(e) (28g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
tempeh, tritato grossolanamente
4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaio (60mL)
tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
tempeh, tritato grossolanamente
1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

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.\r\nUna 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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Parfait di quinoa e yogurt con semi di chia

282 kcal ● 17g proteine ● 8g grassi ● 29g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato

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

semi di chia

2 cucchiaino (9g)

quinoa, cruda

2 cucchiaino (21g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato

2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

semi di chia

4 cucchiaino (19g)

quinoa, cruda

4 cucchiaino (43g)

1. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione - 2 cucchiaini di quinoa cruda dovrebbero dare circa 1/3 di tazza cotta. Lascia raffreddare.
2. Mescola la quinoa con lo yogurt. Cospargi con i semi di chia.
3. Servi.
4. Per prepararlo in quantità: cuoci la quinoa tutta insieme e conservala in un contenitore ermetico in frigorifero. Mescola con lo yogurt e i semi di chia al momento di servire.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salsa di mele

114 kcal ● 0g proteine ● 0g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

purea di mele

2 contenitore da asporto (~115 g)
(244g)

Per tutti i 2 pasti:

purea di mele

4 contenitore da asporto (~115 g)
(488g)

1. Un contenitore da asporto da 4 oz di salsa di mele = circa mezza tazza di salsa di mele

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggino a bastoncino

2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cereali per la colazione

241 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 35g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

5/8 tazza(e) (150mL)

cereali per la colazione

1 1/4 porzione (38g)

Per tutti i 3 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (450mL)

cereali per la colazione

3 3/4 porzione (113g)

1. Scegli semplicemente un cereale che ti piace con una porzione compresa tra 100 e 150 calorie. In pratica puoi scegliere qualsiasi cereale per la colazione e regolare la dimensione della porzione per rientrare in questo intervallo, poiché la maggior parte dei cereali ha una ripartizione dei macronutrienti molto simile.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Yogurt greco proteico

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



Per singolo pasto:

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

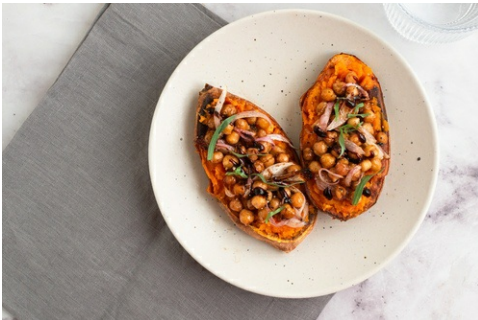
Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco proteico aromatizzato
2 contenitore (300g)

1. Buon appetito.

Patata dolce ripiena di ceci

1/2 patata/e dolci - 244 kcal ● 8g proteine ● 6g grassi ● 32g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/4 cucchiaino (4mL)
Glassa balsamica
1/4 cucchiaino (4mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
patate dolci, tagliato a metà per il lungo
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)
scalogni, tritato
1/4 spicchio/i (14g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1/2 cucchiaino (8mL)
Glassa balsamica
1/2 cucchiaino (8mL)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
patate dolci, tagliato a metà per il lungo
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)
scalogni, tritato
1/2 spicchio/i (28g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofini qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostitisci in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostitisci per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempi con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Saltato di tempeh e funghi

443 kcal ● 33g proteine ● 8g grassi ● 49g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

riso integrale
4 cucchiaio (48g)
salsa di soia (tamari)
1 cucchiaio (15mL)
aglio in polvere
4 pizzico (2g)
zenzero in polvere
2 pizzico (0g)
funghi, tritato
1 tazza, tritata (70g)
tempeh, affettato
4 oz (113g)
peperone, affettato
1/2 grande (82g)

Per tutti i 2 pasti:

riso integrale
1/2 tazza (95g)
salsa di soia (tamari)
2 cucchiaio (30mL)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
zenzero in polvere
4 pizzico (1g)
funghi, tritato
2 tazza, tritata (140g)
tempeh, affettato
1/2 lbs (227g)
peperone, affettato
1 grande (164g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. Servi.

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

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.

Mandorle tostate

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



Dà 1/8 tazza(e) porzioni

mandorle
2 cucchiaino, intera (18g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di tonno e avocado

436 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

avocado
1 avocado (201g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
sale
2 pizzico (1g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
insalata mista
2 tazza (60g)
tonno in scatola
2 lattina (344g)
pomodori
1/2 tazza, tritata (90g)
cipolla, tritato finemente
1/2 piccolo (35g)

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.

Ricotta e miele

1/2 tazza(e) - 125 kcal ● 14g proteine ● 1g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1 tazza (226g)

miele

4 cucchiaino (28g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

1 misurino - 109 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

7 porzione (80 mL ciascuna) (217g)

acqua

7 tazza(e) (1659mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-