

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente 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

1154 kcal ● 93g proteine (32%) ● 27g grassi (21%) ● 119g carboidrati (41%) ● 17g fibre (6%)

Pranzo

490 kcal, 24g proteine, 63g carboidrati netti, 13g grassi



Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia
1/2 panino(i)- 243 kcal



Banana
1 banana(e)- 117 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteine, 54g carboidrati netti, 13g grassi



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal



Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 2

1088 kcal ● 92g proteine (34%) ● 29g grassi (24%) ● 101g carboidrati (37%) ● 14g fibre (5%)

Pranzo

425 kcal, 22g proteine, 46g carboidrati netti, 15g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure
240 kcal



Riso bianco
1/2 tazza di riso cotto- 109 kcal

Cena

445 kcal, 21g proteine, 54g carboidrati netti, 13g grassi



Riso integrale
1 tazza di riso integrale cotto- 229 kcal



Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1074 kcal ● 95g proteine (35%) ● 44g grassi (36%) ● 61g carboidrati (23%) ● 15g fibre (5%)

Pranzo

420 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteine, 34g carboidrati netti, 19g grassi



Latte

1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Chik'n tenders croccanti

2 tender/i- 114 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1125 kcal ● 106g proteine (38%) ● 31g grassi (25%) ● 82g carboidrati (29%) ● 24g fibre (8%)

Pranzo

420 kcal, 22g proteine, 25g carboidrati netti, 23g grassi



Noci

1/4 tazza(e)- 175 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e)- 247 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi



Lenticchie

231 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1128 kcal ● 101g proteine (36%) ● 31g grassi (25%) ● 87g carboidrati (31%) ● 24g fibre (8%)

Pranzo

425 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i)- 273 kcal

Cena

485 kcal, 36g proteine, 56g carboidrati netti, 7g grassi



Lenticchie

231 kcal



Hamburger vegetale (polpetta)

2 polpetta- 254 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1085 kcal ● 89g proteine (33%) ● 44g grassi (36%) ● 71g carboidrati (26%) ● 12g fibre (5%)

Pranzo

425 kcal, 17g proteine, 29g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata mista semplice con pomodoro
151 kcal



Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci
1/2 panino(i)- 273 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



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

Giorno 7

1127 kcal ● 93g proteine (33%) ● 33g grassi (27%) ● 88g carboidrati (31%) ● 26g fibre (9%)

Pranzo

465 kcal, 20g proteine, 46g carboidrati netti, 13g grassi



Insalata di hummus con quinoa e fagioli neri
467 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteine, 40g carboidrati netti, 19g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



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

Prodotti da forno

- pane
3 fetta (96g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- burro di arachidi
1 2/3 oz (48g)
- tempeh
4 oz (113g)
- salsa di soia (tamari)
1 cucchiaino (5mL)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- hummus
2 cucchiaino (30g)
- fagioli neri
3/4 tazza (180g)

Grassi e oli

- spray da cucina
1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi ciascuna (0g)
- olio
1 cucchiaino (5mL)
- vinaigrette balsamica
1 cucchiaino (15mL)
- condimento per insalata
6 cucchiaino (90mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

Frutta e succhi di frutta

- banana
1 1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (177g)
- succo di limone
1/2 cucchiaino (8mL)
- succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
- avocado
1/4 avocado (50g)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)
- lievito nutrizionale
1/2 cucchiaino (2g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/4 cucchiaino (4g)
- pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)

Bevande

- acqua
19 tazza(e) (4463mL)
- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)

Cereali e pasta

- riso integrale
2/3 tazza (127g)
- riso bianco a chicco lungo
2 3/4 cucchiaino (31g)
- quinoa, cruda
4 cucchiaino (43g)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
2 1/2 tazza(e) (600mL)
- formaggio provolone
2 fetta(e) (56g)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
1/2 medio (31g)
- broccoli
1/2 tazza, tritata (46g)
- patate
1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
2 barbabietta(e) (100g)
- ketchup
4 cucchiaino (65g)
- pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
- pomodori secchi
1 oz (28g)
- spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
- coriandolo fresco
1 cucchiaino, tritato (3g)

- salsiccia vegana**
1/2 salsiccia (50g)
 - insalata mista**
7 tazza (210g)
 - tenders vegani stile 'chik'n'**
2 pezzi (51g)
 - hamburger vegetariano**
4 polpetta (284g)
 - nuggets vegani 'chik'n'**
13 1/3 nuggets (287g)
-

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
1/2 tazza, senza guscio (50g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)**
2 lattina (~540 g) (1052g)
- salsa pesto**
1 cucchiaio (16g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino al burro d'arachidi e banana alla griglia

1/2 panino(i) - 243 kcal ● 8g proteine ● 10g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

pane

1 fetta (32g)

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

spray da cucina

1/2 spruzzata/e, ~1/3 secondi

ciascuna (0g)

banana, affettato

1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

1. Scaldare una padella o piastra a fuoco medio e ungere con spray da cucina. Spalmare 1 cucchiaino di burro d'arachidi su un lato di ogni fetta di pane. Disporre le fette di banana sul lato con il burro d'arachidi di una fetta, coprire con l'altra fetta e premere bene. Friggere il panino fino a doratura su entrambi i lati, circa 2 minuti per lato.

Banana

1 banana(e) - 117 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 3g fibre



Dà 1 banana(e) porzioni

banana

1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Latte

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



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

240 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

carote, affettato

1/2 medio (31g)

broccoli, tritato

1/2 tazza, tritata (46g)

patate, tagliato a spicchi

1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (46g)

salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone

1/2 salsiccia (50g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e fodera una teglia con carta da forno.
2. Condisci le verdure con olio, condimento italiano e un po' di sale e pepe.
3. Distribuisci le verdure e la salsiccia sulla teglia e arrostisci, mescolando una volta a metà cottura, finché le verdure non sono tenere e la salsiccia è dorata, circa 35 minuti. Servi.

Riso bianco

1/2 tazza di riso cotto - 109 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 24g carboidrati ● 0g fibre

Dà 1/2 tazza di riso cotto porzioni



acqua
1/3 tazza(e) (79mL)
riso bianco a chicco lungo
2 2/3 cucchiaio (31g)

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

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
1/2 tazza, senza guscio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

1 lattina(e) - 247 kcal ● 18g proteine ● 7g grassi ● 23g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

1 lattina (~540 g) (526g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista

6 tazza (180g)

pomodori

1 tazza di pomodorini (149g)

condimento per insalata

6 cucchiaino (90mL)

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

Toast al formaggio con pomodori secchi e spinaci

1/2 panino(i) - 273 kcal ● 14g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
salsa pesto
1/2 cucchiaino (8g)
pomodori secchi
1/2 oz (14g)
spinaci freschi
1/8 tazza(e) (4g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
formaggio provolone
1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
salsa pesto
1 cucchiaino (16g)
pomodori secchi
1 oz (28g)
spinaci freschi
1/4 tazza(e) (8g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
formaggio provolone
2 fetta(e) (56g)

1. Distribuisci l'olio d'oliva all'esterno di ogni fetta di pane.
2. Su una fetta spalma il pesto, poi metti una fetta di formaggio, sopra i pomodori e gli spinaci. Metti l'altra fetta di formaggio sopra e chiudi il panino.
3. Cuoci i panini in una padella a fuoco medio, circa 2-4 minuti per lato. Servi caldi.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Insalata di hummus con quinoa e fagioli neri

467 kcal ● 20g proteine ● 13g grassi ● 46g carboidrati ● 21g fibre



hummus
2 cucchiaino (30g)
succo di lime
1/2 cucchiaino (8mL)
coriandolo fresco
1 cucchiaino, tritato (3g)
quinoa, cruda
4 cucchiaino (43g)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
fagioli neri, scolati & sciacquati
3/4 tazza (180g)
avocado, tritato
1/4 avocado (50g)

1. Cuoci la quinoa nell'acqua seguendo le istruzioni sulla confezione. Sgranala con una forchetta e metti da parte.
 2. In una piccola ciotola, mescola l'hummus e il succo di lime. Aggiungi gradualmente un po' d'acqua per diluire il composto fino a ottenere una consistenza da condimento.
 3. In una ciotola separata, unisci la quinoa, i fagioli neri e un po' di sale e pepe.
 4. Completa con avocado a pezzi e coriandolo tritato, poi irroro con il condimento hummus-lime. Servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Riso integrale

1 tazza di riso integrale cotto - 229 kcal ● 5g proteine ● 2g grassi ● 46g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

sale
2 pizzico (1g)
acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
1/3 tazza (63g)

Per tutti i 2 pasti:

sale
4 pizzico (3g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
riso integrale
2/3 tazza (127g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

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.
Rrorare con la salsa extra sopra e servire.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Latte

1 tazza(e) - 149 kcal ● 8g proteine ● 8g grassi ● 12g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

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



insalata mista

1 tazza (30g)

vinaigrette balsamica

1 cucchiaio (15mL)

edamame, surgelato, sgucciato

1/2 tazza (59g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato

2 barbabietta(e) (100g)

1. Cuoci gli edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Disponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Chik'n tenders croccanti

2 tender/i - 114 kcal ● 8g proteine ● 5g grassi ● 10g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tender/i porzioni

tenders vegani stile 'chik'n'

2 pezzi (51g)

ketchup

1/2 cucchiaio (9g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servi con ketchup.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Lenticchie

231 kcal ● 16g proteine ● 1g grassi ● 34g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/3 tazza(e) (316mL)
sale
2/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
1/3 tazza (64g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
2/3 tazza (128g)

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.
-

Hamburger vegetale (polpetta)

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



Per singolo pasto:

hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)

Per tutti i 2 pasti:

hamburger vegetariano
4 polpetta (284g)

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

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.
-

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

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

acqua

2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

14 porzione (80 mL ciascuna)

(434g)

acqua

14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-