

# Dieta - Menu della dieta vegetariana con digiuno intermittente da 1700 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** 1659 kcal ● 129g proteine (31%) ● 56g grassi (31%) ● 128g carboidrati (31%) ● 31g fibre (8%)

## Pranzo

815 kcal, 44g proteine, 106g carboidrati netti, 19g grassi



**Panino con polpette vegane**

1 1/2 panino/i- 702 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

## Cena

680 kcal, 49g proteine, 20g carboidrati netti, 37g grassi



**Tempeh base**

8 oz- 590 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 2** 1711 kcal ● 107g proteine (25%) ● 46g grassi (24%) ● 197g carboidrati (46%) ● 21g fibre (5%)

## Pranzo

815 kcal, 44g proteine, 106g carboidrati netti, 19g grassi



**Panino con polpette vegane**

1 1/2 panino/i- 702 kcal



**Succo di frutta**

1 tazza(e)- 115 kcal

## Cena

730 kcal, 27g proteine, 89g carboidrati netti, 27g grassi



**Pasta con spinaci e parmigiano**

731 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

1 1/2 misurino- 164 kcal

## Giorno 3

1669 kcal ● 146g proteine (35%) ● 92g grassi (49%) ● 44g carboidrati (11%) ● 20g fibre (5%)

### Pranzo

755 kcal, 49g proteine, 14g carboidrati netti, 52g grassi



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



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

750 kcal, 62g proteine, 29g carboidrati netti, 39g grassi



**Piselli sugar snap al burro**  
214 kcal



**Salsiccia vegana**  
2 salsiccia- 536 kcal

## Giorno 4

1700 kcal ● 108g proteine (25%) ● 75g grassi (40%) ● 127g carboidrati (30%) ● 23g fibre (5%)

### Pranzo

755 kcal, 49g proteine, 14g carboidrati netti, 52g grassi



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



**Semi di zucca**  
366 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

780 kcal, 23g proteine, 111g carboidrati netti, 23g grassi



**Insalata mista semplice**  
271 kcal



**Pasta con salsa pronta**  
510 kcal

## Giorno 5

1704 kcal ● 112g proteine (26%) ● 50g grassi (26%) ● 173g carboidrati (41%) ● 29g fibre (7%)

### Pranzo

730 kcal, 37g proteine, 49g carboidrati netti, 39g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
1 1/2 panino(i)- 612 kcal



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



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

810 kcal, 39g proteine, 123g carboidrati netti, 10g grassi



**Pane naan**  
1 1/2 pezzo(i)- 393 kcal



**Zuppa di lenticchie e verdure**  
416 kcal

## Giorno 6

1632 kcal ● 117g proteine (29%) ● 86g grassi (47%) ● 70g carboidrati (17%) ● 29g fibre (7%)

### Pranzo

730 kcal, 37g proteine, 49g carboidrati netti, 39g grassi



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
1 1/2 panino(i)- 612 kcal



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



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

735 kcal, 44g proteine, 20g carboidrati netti, 46g grassi



**Crack slaw con tempeh**  
422 kcal



**Semi di girasole**  
316 kcal

## Giorno 7

1702 kcal ● 115g proteine (27%) ● 72g grassi (38%) ● 119g carboidrati (28%) ● 30g fibre (7%)

### Pranzo

800 kcal, 35g proteine, 97g carboidrati netti, 25g grassi



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
121 kcal



**Ravioli al formaggio**  
680 kcal

### Integratori proteici

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



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

### Cena

735 kcal, 44g proteine, 20g carboidrati netti, 46g grassi



**Crack slaw con tempeh**  
422 kcal



**Semi di girasole**  
316 kcal

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
1 lbs (454g)
- lenticchie crude  
6 cucchiaino (72g)

## Grassi e oli

- olio  
3 cucchiaino (48mL)
- condimento per insalata  
2/3 tazza (158mL)
- vinaigrette balsamica  
1/2 cucchiaino (7mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- pomodori  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (317g)
- spinaci freschi  
1/2 confezione 280 g (142g)
- aglio  
3 3/4 spicchio(i) (11g)
- piselli sugar snap surgelati  
1 1/3 tazza (192g)
- lattuga romana (romaine)  
6 tazza grattugiata (282g)
- broccoli  
1 1/2 tazza, tritata (137g)
- funghi  
1/4 lbs (128g)
- sedano crudo  
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- foglie di cavolo riccio (kale)  
3/4 tazza, tritata (30g)
- verdure miste surgelate  
1 tazza (152g)

## Altro

- Panino tipo sub  
3 panino/i (255g)
- lievito nutrizionale  
1/4 oz (7g)
- polpette vegane surgelate  
12 polpetta(e) (360g)
- salsiccia vegana  
2 salsiccia (200g)
- insalata mista  
12 tazza (360g)

## Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta  
16 fl oz (480mL)
- succo di limone  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

## Bevande

- polvere proteica  
10 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (326g)
- acqua  
10 2/3 tazza(e) (2529mL)

## Cereali e pasta

- pasta secca cruda  
1/2 lbs (228g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
1/3 stecca (39g)
- formaggio parmigiano  
1 1/2 oz (40g)
- uova  
6 grande (300g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 cucchiaino (53g)
- formaggio  
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)
- mozzarella fresca  
1 oz (28g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- sale  
2 g (2g)
- pepe nero  
2 1/4 g (2g)
- dijon  
1 cucchiaino (15g)
- rosmarino, essiccato  
1/4 cucchiaino (1g)
- basilico fresco  
1/2 cucchiaino, tritato (1g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati  
5 oz (140g)

mix per insalata di cavolo  
4 tazza (360g)

semi di girasole  
1/4 lbs (123g)

### **Zuppe, salse e sughi**

salsa per pasta  
1 vasetto (680 g) (643g)

brodo vegetale  
1 1/2 tazza(e) (mL)

salsa piccante  
2 cucchiaino (10mL)

### **Prodotti da forno**

pane  
6 fetta(e) (192g)

pane naan  
1 1/2 pezzo/i (135g)

### **Piatti pronti, portate principali e contorni**

ravioli al formaggio congelati  
10 oz (284g)

---

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Panino con polpette vegane

1 1/2 panino/i - 702 kcal ● 42g proteine ● 18g grassi ● 81g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**  
1 1/2 panino/i (128g)  
**lievito nutrizionale**  
1/2 cucchiaino (2g)  
**salsa per pasta**  
6 cucchiaino (98g)  
**polpette vegane surgelate**  
6 polpetta(e) (180g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**  
3 panino/i (255g)  
**lievito nutrizionale**  
1 cucchiaino (4g)  
**salsa per pasta**  
3/4 tazza (195g)  
**polpette vegane surgelate**  
12 polpetta(e) (360g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.  
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.  
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.  
Servire.

### 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.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Insalata Caesar di broccoli con uova sode

390 kcal ● 31g proteine ● 23g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**lattuga romana (romaine)**  
3 tazza grattugiata (141g)  
**uova**  
3 grande (150g)  
**broccoli**  
3/4 tazza, tritata (68g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
1 1/2 cucchiaino (26g)  
**dijon**  
1/2 cucchiaino (8g)  
**formaggio parmigiano**  
1 1/2 cucchiaino (8g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
1 1/2 cucchiaino (11g)  
**succo di limone**  
3/4 cucchiaino (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

**lattuga romana (romaine)**  
6 tazza grattugiata (282g)  
**uova**  
6 grande (300g)  
**broccoli**  
1 1/2 tazza, tritata (137g)  
**yogurt greco scremato, naturale**  
3 cucchiaino (53g)  
**dijon**  
1 cucchiaino (15g)  
**formaggio parmigiano**  
3 cucchiaino (15g)  
**semi di zucca tostati, non salati**  
3 cucchiaino (22g)  
**succo di limone**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)

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.

### Semi di zucca

366 kcal ● 18g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1/2 tazza (59g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di zucca tostati, non salati**  
1 tazza (118g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

1 1/2 panino(i) - 612 kcal ● 34g proteine ● 32g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
3 fetta(e) (96g)  
**formaggio**  
3/4 tazza, grattugiata (85g)  
**funghi**  
2 1/4 oz (64g)  
**rosmarino, essiccato**  
3 pizzico (0g)  
**insalata mista**  
3/4 tazza (23g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
6 fetta(e) (192g)  
**formaggio**  
1 1/2 tazza, grattugiata (170g)  
**funghi**  
1/4 lbs (128g)  
**rosmarino, essiccato**  
1/4 cucchiaino (1g)  
**insalata mista**  
1 1/2 tazza (45g)

1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa 4-5 minuti per lato finché il pane non è tostato e il formaggio fuso. Servi.

### 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.

### Insalata mista semplice con pomodoro

113 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**insalata mista**

2 1/4 tazza (68g)

**pomodori**

6 cucchiaino di pomodorini (56g)

**condimento per insalata**

2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

**insalata mista**

4 1/2 tazza (135g)

**pomodori**

3/4 tazza di pomodorini (112g)

**condimento per insalata**

1/4 tazza (68mL)

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

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal ● 7g proteine ● 8g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



**vinaigrette balsamica**

1/2 cucchiaino (8mL)

**basilico fresco**

1/2 cucchiaino, tritato (1g)

**mozzarella fresca, a fette**

1 oz (28g)

**pomodori, a fette**

3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

1. Disponi le fette di pomodoro e mozzarella alternandole.
2. Cospargi basilico sulle fette e condisci con il condimento.

### Ravioli al formaggio

680 kcal ● 28g proteine ● 17g grassi ● 94g carboidrati ● 10g fibre



**salsa per pasta**

3/8 vasetto (680 g) (280g)

**ravioli al formaggio congelati**

10 oz (284g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

---

### Tempeh base

8 oz - 590 kcal ● 48g proteine ● 30g grassi ● 16g carboidrati ● 16g fibre



Dà 8 oz porzioni

#### tempeh

1/2 lbs (227g)

#### olio

4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungilo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.

---

### 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 cucchiaio (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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Pasta con spinaci e parmigiano

731 kcal ● 27g proteine ● 27g grassi ● 89g carboidrati ● 7g fibre



**pasta secca cruda**  
4 oz (114g)  
**burro**  
1 1/2 cucchiaio (21g)  
**spinaci freschi**  
1/2 confezione 280 g (142g)  
**formaggio parmigiano**  
4 cucchiaio (25g)  
**sale**  
2 pizzico (2g)  
**pepe nero**  
1 cucchiaino, macinato (2g)  
**acqua**  
1/6 tazza(e) (39mL)  
**aglio, tritato**  
1 spicchio(i) (3g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Piselli sugar snap al burro

214 kcal ● 6g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 6g fibre



**pepe nero**  
1 pizzico (0g)  
**sale**  
1 pizzico (0g)  
**burro**  
4 cucchiaino (18g)  
**piselli sugar snap surgelati**  
1 1/3 tazza (192g)

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

### Salsiccia vegana

2 salsiccia - 536 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 21g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 salsiccia porzioni

**salsiccia vegana**  
2 salsiccia (200g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire.

## Cena 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Insalata mista semplice

271 kcal ● 5g proteine ● 19g grassi ● 17g carboidrati ● 4g fibre



**insalata mista**  
6 tazza (180g)  
**condimento per insalata**  
6 cucchiaino (90mL)

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

### Pasta con salsa pronta

510 kcal ● 18g proteine ● 4g grassi ● 94g carboidrati ● 8g fibre



**pasta secca cruda**  
4 oz (114g)  
**salsa per pasta**  
1/4 vasetto (680 g) (168g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

---

### Pane naan

1 1/2 pezzo(i) - 393 kcal ● 13g proteine ● 8g grassi ● 65g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1 1/2 pezzo(i) porzioni

**pane naan**  
1 1/2 pezzo/i (135g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

---

### Zuppa di lenticchie e verdure

416 kcal ● 26g proteine ● 2g grassi ● 58g carboidrati ● 15g fibre



**lenticchie crude**  
6 cucchiaio (72g)  
**brodo vegetale**  
1 1/2 tazza(e) (mL)  
**foglie di cavolo riccio (kale)**  
3/4 tazza, tritata (30g)  
**lievito nutrizionale**  
3/4 cucchiaio (3g)  
**aglio**  
3/4 spicchio(i) (2g)  
**verdure miste surgelate**  
1 tazza (152g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente e porta a ebollizione.
  2. Lascia cuocere per 15-20 minuti finché le lenticchie non sono morbide.
  3. Regola di sale e pepe a piacere. Servi.
-

## Cena 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g proteine ● 21g grassi ● 16g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**mix per insalata di cavolo**

2 tazza (180g)

**salsa piccante**

1 cucchiaino (5mL)

**semi di girasole**

1 cucchiaio (12g)

**olio**

2 cucchiaino (10mL)

**tempeh, tagliato a cubetti**

4 oz (113g)

**aglio, tritato finemente**

1 spicchio (3g)

Per tutti i 2 pasti:

**mix per insalata di cavolo**

4 tazza (360g)

**salsa piccante**

2 cucchiaino (10mL)

**semi di girasole**

2 cucchiaio (24g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

**tempeh, tagliato a cubetti**

1/2 lbs (227g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio (6g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e coprilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

### Semi di girasole

316 kcal ● 15g proteine ● 25g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**

1 3/4 oz (50g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**

1/4 lbs (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## 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.
-