

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 1900 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 1904 kcal ● 120g proteine (25%) ● 63g grassi (30%) ● 170g carboidrati (36%) ● 44g fibre (9%)

Pranzo

800 kcal, 35g proteine, 73g carboidrati netti, 37g grassi



Quesadilla broccoli e cheddar con salsa allo yogurt
1 quesadilla(e)- 589 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

885 kcal, 36g proteine, 95g carboidrati netti, 25g grassi



Quinoa e fagioli neri
584 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
302 kcal

Giorno 2 1887 kcal ● 121g proteine (26%) ● 64g grassi (31%) ● 171g carboidrati (36%) ● 35g fibre (7%)

Pranzo

800 kcal, 35g proteine, 73g carboidrati netti, 37g grassi



Quesadilla broccoli e cheddar con salsa allo yogurt
1 quesadilla(e)- 589 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
211 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

870 kcal, 37g proteine, 96g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di couscous e fagioli neri
671 kcal



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal

Giorno 3

1908 kcal ● 122g proteine (26%) ● 51g grassi (24%) ● 201g carboidrati (42%) ● 39g fibre (8%)

Pranzo

820 kcal, 37g proteine, 103g carboidrati netti, 24g grassi



Ravioli al formaggio
680 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
141 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

870 kcal, 37g proteine, 96g carboidrati netti, 26g grassi



Insalata di couscous e fagioli neri
671 kcal



Latte
1 1/3 tazza(e)- 199 kcal

Giorno 4

1882 kcal ● 145g proteine (31%) ● 93g grassi (44%) ● 88g carboidrati (19%) ● 28g fibre (6%)

Pranzo

830 kcal, 57g proteine, 50g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata Caesar di broccoli con uova sode
390 kcal



Lenticchie
260 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

835 kcal, 40g proteine, 37g carboidrati netti, 54g grassi



Insalata di tofu con salsa verde
353 kcal



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Giorno 5

1933 kcal ● 153g proteine (32%) ● 92g grassi (43%) ● 83g carboidrati (17%) ● 40g fibre (8%)

Pranzo

830 kcal, 57g proteine, 50g carboidrati netti, 38g grassi



Insalata Caesar di broccoli con uova sode
390 kcal



Lenticchie
260 kcal



Semi di girasole
180 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

885 kcal, 47g proteine, 32g carboidrati netti, 53g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 6

1926 kcal ● 133g proteine (28%) ● 81g grassi (38%) ● 122g carboidrati (25%) ● 44g fibre (9%)

Pranzo

825 kcal, 37g proteine, 88g carboidrati netti, 27g grassi



Zuppa di lenticchie
722 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

885 kcal, 47g proteine, 32g carboidrati netti, 53g grassi



Latte
1 tazza(e)- 149 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
293 kcal



Tempeh base
6 oz- 443 kcal

Giorno 7

1872 kcal ● 127g proteine (27%) ● 64g grassi (31%) ● 159g carboidrati (34%) ● 37g fibre (8%)

Pranzo

825 kcal, 37g proteine, 88g carboidrati netti, 27g grassi



Zuppa di lenticchie
722 kcal



Insalata mista semplice
102 kcal

Cena

830 kcal, 42g proteine, 70g carboidrati netti, 36g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Lenticchie
347 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
227 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
24 1/3 tazza(e) (5766mL)

Cereali e pasta

- quinoa, cruda
1/4 tazza (48g)
- couscous, crudo
2/3 tazza (115g)

Spezie ed erbe aromatiche

- cumino macinato
1/2 cucchiaino (4g)
- pepe di cayenna
3/4 pizzico (0g)
- sale
2 cucchiaino (13g)
- pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
- peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)
- dijon
1 cucchiaino (15g)
- aglio in polvere
5 pizzico (2g)
- origano secco
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
- Basilico essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (0g)

Verdure e prodotti vegetali

- chicchi di mais surgelati
6 cucchiaino (51g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (152g)
- aglio
2 1/2 spicchio(i) (7g)
- pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (455g)
- broccoli
2/3 lbs (307g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (65mL)
- condimento per insalata
1 tazza (225mL)
- olio d'oliva
1/4 lbs (109mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (280g)
- salsa verde
1 cucchiaino (16g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli neri
2 lattina/e (945g)
- tofu compatto
1/2 lbs (254g)
- lenticchie crude
2 1/2 tazza (496g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)

Altro

- insalata mista
16 1/2 tazza (495g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (234g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 1/2 contenitore (403g)
- latte intero
6 2/3 tazza(e) (1601mL)
- uova
6 grande (300g)
- formaggio parmigiano
3 cucchiaino (15g)

- cipolla rossa**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
- cetriolo**
2 cetriolo (21 cm) (602g)
- mais a chicco intero**
2/3 tazza (109g)
- peperone rosso**
2/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (79g)
- lattuga romana (romaine)**
6 tazza grattugiata (282g)
- pomodori schiacciati in scatola**
2/3 lattina (270g)
- sedano crudo**
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)
- carote**
1 1/3 medio (81g)
- spinaci freschi**
1/3 tazza(e) (10g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
2 1/2 cucchiaino (38mL)
- succo di lime**
4 cucchiaino (57mL)
- avocado**
1 1/2 avocado (301g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati**
10 oz (284g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati**
2 1/3 oz (66g)
 - semi di girasole**
2 oz (57g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Quesadilla broccoli e cheddar con salsa allo yogurt

1 quesadilla(e) - 589 kcal ● 22g proteine ● 26g grassi ● 59g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

tortillas di farina
1 tortilla (≈ Ø 30 cm) (117g)
formaggio cheddar
4 cucchiaio, grattugiata (28g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
peperoncino in polvere
2 pizzico (1g)
broccoli, tritato
3 oz (85g)

Per tutti i 2 pasti:

tortillas di farina
2 tortilla (≈ Ø 30 cm) (234g)
formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
olio
1 cucchiaio (15mL)
yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
peperoncino in polvere
4 pizzico (1g)
broccoli, tritato
6 oz (170g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt greco e la polvere di chili. Metti da parte.
2. Scalda circa il 25% dell'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi i broccoli, condisci con sale e pepe e cuoci finché non sono teneri, circa 4-6 minuti.
3. Cospargi il formaggio cheddar su metà della tortilla. Aggiungi i broccoli cotti, piega la tortilla a metà e premi delicatamente per sigillarla.
4. Pulisci la padella e scalda il restante olio a fuoco medio. Aggiungi le quesadillas e cuoci finché il formaggio non si scioglie e le tortillas sono dorate, circa 2-3 minuti per lato.
5. Taglia le quesadillas e servi con la salsa di yogurt al chili.

Insalata greca semplice di cetrioli

211 kcal ● 13g proteine ● 11g grassi ● 14g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaino (105g)

succo di limone

1 cucchiaino (6mL)

aneto secco

1/4 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1/4 cucchiaino (4mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaino (11mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

3/4 cetriolo (21 cm) (226g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

3/4 tazza (210g)

succo di limone

3/4 cucchiaino (11mL)

aneto secco

1/2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

1/2 cucchiaino (8mL)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 1/2 cetriolo (21 cm) (452g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

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.

Insalata greca semplice di cetrioli

141 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



yogurt greco scremato, naturale
4 cucchiaio (70g)
succo di limone
1/4 cucchiaio (4mL)
aneto secco
4 pizzico (1g)
aceto di vino rosso
1/2 cucchiaino (3mL)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla rossa, tagliato a fette sottili
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)
cetriolo, tagliato a mezzelune
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

1. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt, il succo di limone, l'aceto, l'olio d'oliva, l'aneto e un po' di sale e pepe.
2. Aggiungi i cetrioli e le cipolle in una ciotola capiente e versa sopra il condimento. Mescola per ricoprire uniformemente, aggiungi altro sale/pepe se necessario e servi.
3. Nota per meal prep: conserva le verdure preparate e il condimento separatamente in frigorifero. Unisci poco prima di servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 cucchiaio (26g)
dijon
1/2 cucchiaio (8g)
formaggio parmigiano
1 1/2 cucchiaio (8g)
semi di zucca tostati, non salati
1 1/2 cucchiaio (11g)
succo di limone
3/4 cucchiaio (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 cucchiaio (53g)
dijon
1 cucchiaio (15g)
formaggio parmigiano
3 cucchiaio (15g)
semi di zucca tostati, non salati
3 cucchiaio (22g)
succo di limone
1 1/2 cucchiaio (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.

Lenticchie

260 kcal ● 18g proteine ● 1g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
sale
3/4 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
6 cucchiaino (72g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 tazza(e) (711mL)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
3/4 tazza (144g)

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.

Semi di girasole

180 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1 oz (28g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Zuppa di lenticchie

722 kcal ● 35g proteine ● 20g grassi ● 82g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

origano secco
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
acqua
2 2/3 tazza(e) (632mL)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
1/3 cucchiaino, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
1/3 lattina (135g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
cipolla, tritato
1/3 medio (dia. 6,4 cm) (37g)
sedano crudo, tritato
2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)
carote, a dadini
2/3 medio (41g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/6 tazza(e) (5g)
aglio, tritato finemente
2/3 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

origano secco
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
lenticchie crude
1 1/3 tazza (256g)
acqua
5 1/3 tazza(e) (1264mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
2/3 lattina (270g)
sale
1/4 cucchiaino (4g)
olio d'oliva
2 2/3 cucchiaino (40mL)
cipolla, tritato
2/3 medio (dia. 6,4 cm) (73g)
sedano crudo, tritato
1 1/3 gambo medio (19–20 cm) (53g)
carote, a dadini
1 1/3 medio (81g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/3 tazza(e) (10g)
aglio, tritato finemente
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. In una grande pentola per zuppe, scaldare l'olio a fuoco medio. Aggiungere cipolle, carote e sedano; cuocere mescolando finché la cipolla non è tenera. Unire l'aglio, l'origano e il basilico; cuocere per 2 minuti.
2. Versare le lenticchie, aggiungere l'acqua e i pomodori. Portare a ebollizione. Ridurre il fuoco e lasciar sobbollire per almeno 1 ora. Quando è pronto per servire, aggiungere gli spinaci e cuocere finché non appassiscono. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
condimento per insalata
1/4 tazza (68mL)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Quinoa e fagioli neri

584 kcal ● 29g proteine ● 6g grassi ● 74g carboidrati ● 28g fibre



quinoa, cruda
1/4 tazza (48g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
chicchi di mais surgelati
6 cucchiaio (51g)
olio
3/8 cucchiaino (2mL)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
pepe di cayenna
3/4 pizzico (0g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
3/4 pizzico, macinato (0g)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
fagioli neri, sciacquato e scolato
3/4 lattina/e (329g)

1. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio; cuocere e mescolare cipolla e aglio finché non sono leggermente dorati, circa 10 minuti.
2. Unire la quinoa al composto di cipolla e coprire con brodo vegetale; condire con cumino, pepe di Cayenna, sale e pepe. Portare il composto a ebollizione. Coprire, ridurre il fuoco e sobbollire finché la quinoa non è tenera e il brodo è assorbito, circa 20 minuti.
3. Unire il mais surgelato alla casseruola e continuare a sobbollire finché non è ben caldo, circa 5 minuti; aggiungere i fagioli neri e il coriandolo.

Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal ● 6g proteine ● 19g grassi ● 21g carboidrati ● 6g fibre



insalata mista
6 tazza (180g)
pomodori
1 tazza di pomodorini (149g)
condimento per insalata
6 cucchiaio (90mL)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Insalata di couscous e fagioli neri

671 kcal ● 27g proteine ● 16g grassi ● 80g carboidrati ● 25g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
3 cucchiaino (15mL)
cumino macinato
1 1/3 pizzico (0g)
sale
1 1/3 pizzico (1g)
brodo vegetale
3/8 tazza(e) (mL)
pepe nero
1 1/3 pizzico, macinato (0g)
couscous, crudo
1/3 tazza (58g)
succo di lime
2 cucchiaino (10mL)
fagioli neri, scolato
2/3 lattina/e (293g)
mais a chicco intero, scolato
1/3 tazza (55g)
peperone rosso, privato dei semi e tritato
1/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (40g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
2 cucchiaino (30mL)
cumino macinato
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
brodo vegetale
5/6 tazza(e) (mL)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
couscous, crudo
2/3 tazza (115g)
succo di lime
4 cucchiaino (20mL)
fagioli neri, scolato
1 1/3 lattina/e (585g)
mais a chicco intero, scolato
2/3 tazza (109g)
peperone rosso, privato dei semi e tritato
2/3 medio (~7 cm lungo, Ø 6,5 cm) (79g)

1. Porta il brodo vegetale a ebollizione in una casseruola da 2 quart o più grande e incorpora il couscous. Copri la pentola e toglilo dal fuoco. Lascia riposare per 5 minuti.
2. In una ciotola capiente, emulsiona insieme olio d'oliva, succo di lime e cumino. Aggiungi il peperone rosso, il mais e i fagioli e mescola per condire.
3. Sgrana bene il couscous, rompendo eventuali grumi. Aggiungilo alla ciotola con le verdure e mescola bene.
4. Regola di sale e pepe a piacere e servi subito o conserva in frigorifero fino al momento di servire.

Latte

1 1/3 tazza(e) - 199 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 16g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 1/3 tazza(e) (320mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
2 2/3 tazza(e) (640mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di tofu con salsa verde

353 kcal ● 16g proteine ● 24g grassi ● 11g carboidrati ● 8g fibre



tofu compatto

1 fetta(e) (84g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

insalata mista

1 1/2 tazza (45g)

semi di zucca tostati, non salati

2 cucchiaino (15g)

cumino macinato

1 cucchiaino (2g)

salsa verde

1 cucchiaino (16g)

avocado, affettato

2 fette (50g)

fagioli neri, scolato e sciacquato

2 cucchiaino (30g)

pomodori, tritato

1/2 pomodoro roma (40g)

1. Tampona il tofu con carta da cucina per eliminare parte dell'acqua; taglialo a cubetti. In una ciotola piccola, unisci tofu, olio, cumino e un pizzico di sale. Mescola finché il tofu è ben condito. Friggilo in una padella a fuoco medio, qualche minuto per lato finché non è croccante. Aggiungi i fagioli nella padella e cuoci finché sono appena riscaldati, un paio di minuti. Togli dal fuoco e metti da parte. Metti le verdure miste in una ciotola e disponi sopra tofu, fagioli, avocado e pomodori. Mescola delicatamente l'insalata. Completa con semi di zucca e salsa verde. Servi.

Latte

2 tazza(e) - 298 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 23g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 tazza(e) porzioni

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaino (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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.

Insalata di pomodoro e avocado

293 kcal ● 4g proteine ● 23g grassi ● 8g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
1 1/4 cucchiaino, tritato (19g)
succo di lime
1 1/4 cucchiaino (19mL)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/3 cucchiaino, macinato (1g)
avocado, a cubetti
5/8 avocado (126g)
pomodori, a dadini
5/8 medio intero (≈6,4 cm dia.) (77g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
2 1/2 cucchiaino, tritato (38g)
succo di lime
2 1/2 cucchiaino (38mL)
olio d'oliva
2 cucchiaino (9mL)
aglio in polvere
5 pizzico (2g)
sale
5 pizzico (4g)
pepe nero
5 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1 1/4 avocado (251g)
pomodori, a dadini
1 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (154g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Tempeh base

6 oz - 443 kcal ● 36g proteine ● 23g grassi ● 12g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

tempeh

6 oz (170g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh

3/4 lbs (340g)

olio

2 cucchiaio (30mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, ungiolo 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.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Dà 6 oz porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo 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.

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



acqua

2 tazza(e) (474mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

227 kcal ● 5g proteine ● 14g grassi ● 16g carboidrati ● 5g fibre



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.

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.
-