

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2100 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 2141 kcal ● 138g proteine (26%) ● 91g grassi (38%) ● 169g carboidrati (32%) ● 24g fibre (5%)

Pranzo

990 kcal, 45g proteine, 53g carboidrati netti, 62g grassi



Noci

3/8 tazza(e)- 291 kcal



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

438 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

930 kcal, 45g proteine, 114g carboidrati netti, 28g grassi



Maccheroni verdi al formaggio

858 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal

Giorno 2 2100 kcal ● 136g proteine (26%) ● 87g grassi (37%) ● 152g carboidrati (29%) ● 42g fibre (8%)

Pranzo

990 kcal, 45g proteine, 53g carboidrati netti, 62g grassi



Noci

3/8 tazza(e)- 291 kcal



Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

438 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

890 kcal, 42g proteine, 97g carboidrati netti, 24g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal

Giorno 3

2090 kcal ● 135g proteine (26%) ● 46g grassi (20%) ● 225g carboidrati (43%) ● 60g fibre (11%)

Pranzo

980 kcal, 44g proteine, 126g carboidrati netti, 21g grassi



Succotash di fagioli bianchi

808 kcal



Lenticchie

174 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

890 kcal, 42g proteine, 97g carboidrati netti, 24g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal

Giorno 4

2111 kcal ● 132g proteine (25%) ● 49g grassi (21%) ● 246g carboidrati (47%) ● 41g fibre (8%)

Pranzo

980 kcal, 44g proteine, 126g carboidrati netti, 21g grassi



Succotash di fagioli bianchi

808 kcal



Lenticchie

174 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Cena

910 kcal, 39g proteine, 118g carboidrati netti, 27g grassi



Insalata Caprese

178 kcal



Latte

1 1/2 tazza(e)- 224 kcal



Pasta con salsa pronta

510 kcal

Giorno 5

2138 kcal ● 132g proteine (25%) ● 54g grassi (23%) ● 230g carboidrati (43%) ● 52g fibre (10%)

Pranzo

930 kcal, 47g proteine, 104g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
235 kcal



Zuppa di lenticchie e verdure
694 kcal

Cena

990 kcal, 37g proteine, 124g carboidrati netti, 31g grassi



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
257 kcal



Pasta con spinaci e hummus
473 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

2073 kcal ● 149g proteine (29%) ● 46g grassi (20%) ● 212g carboidrati (41%) ● 53g fibre (10%)

Pranzo

895 kcal, 55g proteine, 99g carboidrati netti, 17g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



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

Cena

960 kcal, 46g proteine, 111g carboidrati netti, 28g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

2073 kcal ● 149g proteine (29%) ● 46g grassi (20%) ● 212g carboidrati (41%) ● 53g fibre (10%)

Pranzo

895 kcal, 55g proteine, 99g carboidrati netti, 17g grassi



Pasta di lenticchie
673 kcal



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

Cena

960 kcal, 46g proteine, 111g carboidrati netti, 28g grassi



Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante
677 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 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
16 tazza(e) (3792mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- noce moscata
1 1/2 pizzico (0g)
- dijon
1 1/2 cucchiaino (23g)
- basilico fresco
1/4 oz (8g)
- sale
3 pizzico (2g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)
- aceto di vino rosso
2 cucchiaino (10mL)

Cereali e pasta

- farina 00
1 cucchiaino (3g)
- pasta secca cruda
2/3 lbs (303g)
- riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

Latticini e prodotti a base di uova

- burro
1 cucchiaino (6g)
- mozzarella grattugiata
9 1/2 cucchiaino (52g)
- latte intero
6 tazza(e) (1392mL)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
- mozzarella fresca
3 1/4 oz (92g)
- yogurt greco scremato, naturale
2 1/4 contenitore (385g)

Verdure e prodotti vegetali

Prodotti a base di noci e semi

- noci
13 1/4 cucchiaino, senza guscio (83g)
- mandorle
1/4 tazza, a fettine (30g)

Dolci

- miele
1 1/2 cucchiaino (32g)

Zuppe, salse e sughi

- aceto di mele
1 1/2 cucchiaino (1mL)
- brodo vegetale
3 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa per pasta
1 vasetto (680 g) (616g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1/3 tazza (79mL)
- olio
3 oz (92mL)
- vinaigrette balsamica
1 3/4 oz (50mL)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
4 contenitore (680g)
- insalata mista
3/4 confezione (155 g) (110g)
- lievito nutrizionale
1 1/4 cucchiaino (5g)
- Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)
- salsa sriracha
1 cucchiaino (15g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- fagioli bianchi in scatola
3 1/2 lattina/e (1533g)
- lenticchie crude
1 tazza (216g)
- hummus
1 2/3 oz (47g)

- piselli surgelati**
6 1/2 cucchiaino (54g)
 - broccoli**
4 1/2 tazza, tritata (419g)
 - spinaci freschi**
2 tazza(e) (56g)
 - cavolini di Bruxelles**
3 tazza, grattugiata (150g)
 - carote**
4 grande (288g)
 - aglio**
6 spicchio(i) (18g)
 - sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
 - cipolla**
3 1/3 medio (dia. 6,4 cm) (363g)
 - pomodori**
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (301g)
 - chicchi di mais surgelati**
2 1/2 tazza (340g)
 - peperone**
2 1/2 medio (298g)
 - scalogni**
2 1/2 spicchio/i (142g)
 - edamame, surgelato, sgucciato**
3/4 tazza (89g)
 - Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)**
3 barbabietta(e) (150g)
 - foglie di cavolo riccio (kale)**
1 1/4 tazza, tritata (50g)
 - verdure miste surgelate**
2 tazza (253g)
 - prezzemolo fresco**
6 cucchiaino, tritata (23g)
 - cipolla rossa**
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
 - cetriolo**
2 cetriolo (21 cm) (602g)
-

- ceci in scatola**
1 1/2 lattina/e (672g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone**
4 cucchiaino (57mL)
- succo di lime**
1 cucchiaino (15mL)
- avocado**
1/2 avocado (101g)

Prodotti da forno

- pane naan**
1 pezzo/i (90g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Noci

3/8 tazza(e) - 291 kcal ● 6g proteine ● 27g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

noci
6 2/3 cucchiaio, senza guscio (42g)

Per tutti i 2 pasti:

noci
13 1/3 cucchiaio, senza guscio (83g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di cavoletti di Bruxelles e broccoli

438 kcal ● 11g proteine ● 29g grassi ● 24g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

mandorle
2 1/4 cucchiaio, a fettine (15g)
miele
3/4 cucchiaio (16g)
aceto di mele
3/4 cucchiaio (1mL)
dijon
3/4 cucchiaio (11g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaio (2g)
broccoli, tritato
1 1/2 tazza, tritata (137g)
cavolini di Bruxelles, tagliato a fette
1 1/2 tazza, grattugiata (75g)

Per tutti i 2 pasti:

mandorle
1/4 tazza, a fettine (30g)
miele
1 1/2 cucchiaio (32g)
aceto di mele
1 1/2 cucchiaio (1mL)
dijon
1 1/2 cucchiaio (23g)
olio d'oliva
3 cucchiaio (45mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)
broccoli, tritato
3 tazza, tritata (273g)
cavolini di Bruxelles, tagliato a fette
3 tazza, grattugiata (150g)

1. Prepara il condimento mescolando olio d'oliva, senape di Digione, miele, aceto di mele e un po' di sale e pepe in una piccola ciotola. Metti da parte.
2. Mescola cavoletti di Bruxelles, broccoli e mandorle in una ciotola. Cospargi con parmigiano e irrori con il condimento. Servire.

Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

4 contenitore (680g)

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

Pranzo 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Succotash di fagioli bianchi

808 kcal ● 32g proteine ● 20g grassi ● 101g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone

1 1/4 cucchiaino (19mL)

olio

1 1/4 cucchiaino (19mL)

chicchi di mais surgelati, scongelato

1 1/4 tazza (170g)

peperone, tritato finemente

1 1/4 medio (149g)

scalogni, tritato finemente

1 1/4 spicchio/i (71g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1 1/4 tazza (328g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone

2 1/2 cucchiaino (38mL)

olio

2 1/2 cucchiaino (38mL)

chicchi di mais surgelati, scongelato

2 1/2 tazza (340g)

peperone, tritato finemente

2 1/2 medio (298g)

scalogni, tritato finemente

2 1/2 spicchio/i (142g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

2 1/2 tazza (655g)

1. Scalda circa 1/4 dell'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi mais, scalogno e un pizzico di sale e cuoci finché non si ammorbidiscono, circa 2-4 minuti.
2. Trasferisci il composto di mais in una ciotola media e unisci i fagioli bianchi, il peperone, l'olio rimanente e il succo di limone. Condisci con sale e pepe a piacere e servi.

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di pomodoro e avocado

235 kcal ● 3g proteine ● 18g grassi ● 7g carboidrati ● 8g fibre



cipolla
1 cucchiaio, tritato (15g)
succo di lime
1 cucchiaio (15mL)
olio d'oliva
1/4 cucchiaio (4mL)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
avocado, a cubetti
1/2 avocado (101g)
pomodori, a dadini
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

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.

Zuppa di lenticchie e verdure

694 kcal ● 44g proteine ● 4g grassi ● 97g carboidrati ● 25g fibre



lenticchie crude
10 cucchiaio (120g)
brodo vegetale
2 1/2 tazza(e) (mL)
foglie di cavolo riccio (kale)
1 1/4 tazza, tritata (50g)
lievito nutrizionale
1 1/4 cucchiaio (5g)
aglio
1 1/4 spicchio(i) (4g)
verdure miste surgelate
2 tazza (253g)

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. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta di lenticchie

673 kcal ● 43g proteine ● 5g grassi ● 81g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta
1/3 vasetto (680 g) (224g)
Pasta di lenticchie
1/3 lbs (151g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta
2/3 vasetto (680 g) (448g)
Pasta di lenticchie
2/3 lbs (302g)

1. Cuoci la pasta di lenticchie seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Condisci con il sugo e servi.
-

Latte

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



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Maccheroni verdi al formaggio

858 kcal ● 41g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 11g fibre



noce moscata
1 1/2 pizzico (0g)
farina 00
1 cucchiaino (3g)
burro
1 cucchiaino (6g)
mozzarella grattugiata
9 1/2 cucchiaino (52g)
piselli surgelati
6 1/2 cucchiaino (54g)
latte intero
5/6 tazza(e) (192mL)
broccoli
1 1/2 tazza, tritata (146g)
pasta secca cruda
4 oz (113g)
spinaci freschi, tritato
1 1/3 tazza(e) (36g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Circa 5 minuti prima che la pasta sia pronta, aggiungi metà del broccolo tritato nella pentola. Quando è cotta, scola la pasta e il broccolo e trasferiscili in una pirofila. Metti da parte.\r\nPrepara la salsa sciogliendo il burro a fuoco medio. Aggiungi la farina e mescola fino a ottenere una pasta. Versa piccole quantità di latte alla volta, mescolando fino a incorporare tutto il latte.\r\nPorta la salsa a ebollizione. Mescolando frequentemente, aggiungi gli spinaci tritati, i piselli, il broccolo rimanente e un po' di sale e pepe. Fai sobbollire scoperto a fuoco basso per 5-10 minuti. Nel frattempo preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nSpegni il fuoco e unisci il formaggio e la noce moscata nella salsa. Aggiusta di sale e pepe a piacere.\r\nOpzionale: trasferisci tutta o parte della salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.\r\nVersa la salsa sulla pasta. Cuoci in forno 20-25 minuti finché è dorato. Servi.

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.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal ● 35g proteine ● 16g grassi ● 94g carboidrati ● 28g fibre



Per singolo pasto:

brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
carote, pelato e tagliato a fette
2 grande (144g)
aglio, tritato
2 spicchio(i) (6g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)

Per tutti i 2 pasti:

brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
carote, pelato e tagliato a fette
4 grande (288g)
aglio, tritato
4 spicchio(i) (12g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
cipolla, tagliato a dadini
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
2 lattina/e (878g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

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



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica
1/2 cucchiaio (8mL)
basilico fresco
1/2 cucchiaio, tritato (1g)
mozzarella fresca, a fette
1 oz (28g)
pomodori, a fette
3/8 grande intero (≈7,6 cm dia.) (68g)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)
mozzarella fresca, a fette
2 oz (57g)
pomodori, a fette
3/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (137g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata Caprese

178 kcal ● 10g proteine ● 11g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)
insalata mista
3/8 confezione (155 g) (65g)
basilico fresco
1/4 tazza di foglie intere (5g)
vinaigrette balsamica
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori, tagliato a metà
6 2/3 cucchiaino di pomodorini (62g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

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.

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Pane naan

1 pezzo(i) - 262 kcal ● 9g proteine ● 5g grassi ● 43g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 pezzo(i) porzioni

pane naan
1 pezzo/i (90g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal ● 14g proteine ● 11g grassi ● 19g carboidrati ● 8g fibre



insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
vinaigrette balsamica
1 1/2 cucchiaino (23mL)
edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
3 barbabietta(e) (150g)

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.

Pasta con spinaci e hummus

473 kcal ● 15g proteine ● 15g grassi ● 62g carboidrati ● 7g fibre



hummus
1 2/3 oz (47g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
spinaci freschi
2/3 tazza(e) (20g)
succo di limone
1 cucchiaino (5mL)
pasta secca cruda
2 2/3 oz (76g)
cipolla, tagliato a dadini
1/3 piccolo (23g)
pomodori, tritato
1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)
aglio, tagliato a dadini
2/3 spicchio(i) (2g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio e cuoci le cipolle per circa 5 minuti.
3. Aggiungi aglio, spinaci, succo di limone e pomodori e mescola, cuocendo per circa 3 minuti.
4. Unisci l'hummus e mescola bene. Aggiungi un goccio d'acqua se necessario.
5. Incorpora la pasta e aggiusta di sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante

677 kcal ● 28g proteine ● 14g grassi ● 93g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)
yogurt greco scremato, naturale
3 cucchiaio (53g)
salsa sriracha
1/2 cucchiaio (8g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
3/4 lattina/e (336g)
prezzemolo fresco, tritato
3 cucchiaio, tritata (11g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)
yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
salsa sriracha
1 cucchiaio (15g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 piccolo (105g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 1/2 lattina/e (672g)
prezzemolo fresco, tritato
6 cucchiaio, tritata (23g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

Insalata greca semplice di cetrioli

281 kcal ● 18g proteine ● 14g grassi ● 19g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco scremato, naturale

1/2 tazza (140g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

aneto secco

1 cucchiaino (1g)

aceto di vino rosso

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (15mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

1 cetriolo (21 cm) (301g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco scremato, naturale

1 tazza (280g)

succo di limone

1 cucchiaino (15mL)

aneto secco

2 cucchiaino (2g)

aceto di vino rosso

2 cucchiaino (10mL)

olio d'oliva

2 cucchiaino (30mL)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

cetriolo, tagliato a mezzelune

2 cetriolo (21 cm) (602g)

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.

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.