

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2200 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 2235 kcal ● 143g proteine (26%) ● 60g grassi (24%) ● 229g carboidrati (41%) ● 52g fibre (9%)

Pranzo

1005 kcal, 45g proteine, 127g carboidrati netti, 26g grassi



Latte

1 1/3 tazza(e)- 199 kcal



Insalata di patata dolce e lenticchie al chipotle

806 kcal

Cena

1010 kcal, 49g proteine, 100g carboidrati netti, 33g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 2246 kcal ● 145g proteine (26%) ● 57g grassi (23%) ● 234g carboidrati (42%) ● 54g fibre (10%)

Pranzo

1015 kcal, 48g proteine, 132g carboidrati netti, 23g grassi



Burger vegetariano alla greca

2 hamburger(i)- 576 kcal



Lenticchie

289 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

151 kcal

Cena

1010 kcal, 49g proteine, 100g carboidrati netti, 33g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi

770 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

242 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

2165 kcal ● 150g proteine (28%) ● 68g grassi (28%) ● 201g carboidrati (37%) ● 37g fibre (7%)

Pranzo

940 kcal, 33g proteine, 110g carboidrati netti, 34g grassi



Pera

2 pera(e)- 226 kcal



Yogurt magro

2 vasetto(i)- 362 kcal



Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i- 350 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteine, 89g carboidrati netti, 33g grassi



Lenticchie

289 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

2176 kcal ● 149g proteine (27%) ● 69g grassi (29%) ● 192g carboidrati (35%) ● 48g fibre (9%)

Pranzo

950 kcal, 32g proteine, 101g carboidrati netti, 35g grassi



Succotash di fagioli bianchi

647 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

302 kcal

Cena

1010 kcal, 69g proteine, 89g carboidrati netti, 33g grassi



Lenticchie

289 kcal



Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

2242 kcal ● 138g proteine (25%) ● 88g grassi (35%) ● 174g carboidrati (31%) ● 51g fibre (9%)

Pranzo

940 kcal, 47g proteine, 102g carboidrati netti, 31g grassi



Tofu alla Buffalo
355 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal



Lenticchie
405 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

1080 kcal, 43g proteine, 70g carboidrati netti, 56g grassi



Lenticchie al curry
723 kcal



Cavolo collard all'aglio
358 kcal

Giorno 6

2152 kcal ● 147g proteine (27%) ● 76g grassi (32%) ● 191g carboidrati (36%) ● 29g fibre (5%)

Pranzo

940 kcal, 47g proteine, 102g carboidrati netti, 31g grassi



Tofu alla Buffalo
355 kcal



Purè di patate dolci
183 kcal



Lenticchie
405 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Cena

990 kcal, 52g proteine, 88g carboidrati netti, 44g grassi



Chik'n nuggets
13 nuggets- 717 kcal



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



Insalata mista semplice con pomodoro
76 kcal

Giorno 7

2177 kcal ● 153g proteine (28%) ● 84g grassi (35%) ● 175g carboidrati (32%) ● 26g fibre (5%)

Pranzo

970 kcal, 53g proteine, 86g carboidrati netti, 39g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
2 lattina(e)- 707 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
2 contenitore- 261 kcal

Cena

990 kcal, 52g proteine, 88g carboidrati netti, 44g grassi



Chik'n nuggets
13 nuggets- 717 kcal



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



Insalata mista semplice con pomodoro
76 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
25 2/3 tazza(e) (6084mL)

Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
- salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
2 lattina (~540 g) (1066g)

Grassi e oli

- olio
4 oz (121mL)
- vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (31mL)
- condimento per insalata
3/4 tazza (180mL)
- condimento ranch
4 cucchiaio (60mL)

Verdure e prodotti vegetali

- carote
7 3/4 medio (471g)
- aglio
7 1/2 spicchio(i) (22g)
- sedano crudo
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
- cipolla
2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)
- pomodori
5 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (651g)
- patate dolci
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
- broccoli
3 tazza, tritata (273g)
- patate
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)
- chicchi di mais surgelati
1 tazza (136g)
- peperone
1 medio (119g)
- scalogni
1 spicchio/i (57g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
2 cucchiaio, tritato (5g)
- miscela di spezie chipotle
4 pizzico (1g)
- sale
1 cucchiaino (6g)

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella fresca
4 oz (113g)
- latte intero
4 tazza(e) (960mL)
- yogurt greco scremato, naturale
6 cucchiaio (105g)
- yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)
- formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)

Altro

- insalata mista
14 tazza (420g)
- hamburger vegetariano
2 polpetta (142g)
- tzatziki
1/4 tazza(e) (56g)
- guacamole, confezionata
4 cucchiaio (62g)
- miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaio (5g)
- salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)
- pasta di curry
1 cucchiaio (15g)
- nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

Prodotti da forno

- panini per hamburger
2 panino(i) (102g)

Frutta e succhi di frutta

- pere
2 medio (356g)

cavolo collard (cavolo da costa)
18 oz (510g)

ketchup
6 1/2 cucchiaio (111g)

Legumi e prodotti a base di legumi

fagioli bianchi in scatola
2 1/2 lattina/e (1140g)

lenticchie crude
3 1/4 tazza (623g)

tofu compatto
14 oz (397g)

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)

Prodotti a base di noci e semi

latte di cocco in lattina
3/4 tazza (180mL)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

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



Dà 1 1/3 tazza(e) porzioni

latte intero

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di patata dolce e lenticchie al chipotle

806 kcal ● 35g proteine ● 15g grassi ● 112g carboidrati ● 21g fibre



olio

1 cucchiaio (15mL)

yogurt greco scremato, naturale

6 cucchiaio (105g)

insalata mista

2 tazza (60g)

miscela di spezie chipotle

4 pizzico (1g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

lenticchie crude

1/3 tazza (63g)

patate dolci, tagliato a spicchi

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Condisci le spicchi di patata dolce con olio e un po' di sale e pepe. Distribuiscile su una teglia e cuoci per circa 25 minuti, o fino a doratura.
3. Mentre le patate dolci sono in forno, unisci lenticchie, acqua e sale in una casseruola. Porta a leggera ebollizione a fuoco medio, copri e cuoci per 20-30 minuti, o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso.
4. In una piccola ciotola, mescola lo yogurt greco con il condimento chipotle.
5. Per servire, disponi un letto di insalata mista. Aggiungi le patate dolci arrosto e le lenticchie cotte, e guarnisci con una quenelle di salsa di yogurt al chipotle.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Burger vegetariano alla greca

2 hamburger(i) - 576 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 79g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 hamburger(i) porzioni

panini per hamburger

2 panino(i) (102g)

hamburger vegetariano

2 polpetta (142g)

pomodori

4 fetta, media (≈0,6 cm spessa) (80g)

tzatziki

1/4 tazza(e) (56g)

1. Cuoci il burger vegetariano seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Tosta i panini se desideri.
3. Metti il burger cotto sul panino inferiore e aggiungi le fette di pomodoro.
4. Spalma la salsa tzatziki sul panino superiore, quindi chiudi il burger.
5. Servi.

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



acqua

1 2/3 tazza(e) (395mL)

sale

1 pizzico (1g)

lenticchie crude, sciacquate

6 2/3 cucchiaino (80g)

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

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



insalata mista

3 tazza (90g)

pomodori

1/2 tazza di pomodorini (75g)

condimento per insalata

3 cucchiaino (45mL)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pera

2 pera(e) - 226 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 43g carboidrati ● 11g fibre



Dà 2 pera(e) porzioni

pere
2 medio (356g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt magro aromatizzato
2 contenitore (170 g) (340g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Tacos di formaggio e guacamole

2 taco/i - 350 kcal ● 15g proteine ● 29g grassi ● 4g carboidrati ● 4g fibre



Dà 2 taco/i porzioni

formaggio cheddar
1/2 tazza, grattugiata (57g)
guacamole, confezionata
4 cucchiaino (62g)

1. Scalda una piccola padella antiaderente a fuoco medio e spruzza con uno spray antiaderente.
2. Cospargi il formaggio (1/4 di tazza per taco) nella padella formando un cerchio.
3. Lascia friggere il formaggio per circa un minuto. I bordi dovrebbero essere croccanti, ma il centro ancora bollente e morbido. Usa una spatola per trasferire il formaggio su un piatto.
4. Agendo rapidamente, aggiungi il guacamole al centro e piega il formaggio sopra per formare la forma di un guscio per taco prima che il formaggio si indurisca.
5. Servi.

Pranzo 4 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Succotash di fagioli bianchi

647 kcal ● 26g proteine ● 16g grassi ● 80g carboidrati ● 19g fibre



succo di limone
1 cucchiaino (15mL)
olio
1 cucchiaino (15mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1 tazza (136g)
peperone, tritato finemente
1 medio (119g)
scalogni, tritato finemente
1 spicchio/i (57g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 tazza (262g)

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.

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.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tofu alla Buffalo

355 kcal ● 16g proteine ● 29g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

2 1/2 cucchiaio (40mL)

condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/2 lbs (198g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

1/3 tazza (79mL)

condimento ranch

4 cucchiaio (60mL)

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

14 oz (397g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Purè di patate dolci

183 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 36g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

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. Una 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 e servi.

Lenticchie

405 kcal ● 28g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
9 1/3 cucchiaio (112g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 2/3 tazza(e) (1106mL)
sale
1/4 cucchiaino (2g)
lenticchie crude, sciacquato
56 cucchiaino (224g)

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 6 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

2 lattina(e) - 707 kcal ● 25g proteine ● 34g grassi ● 60g carboidrati ● 16g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
2 lattina (~540 g) (1066g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 2 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)

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

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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

242 kcal ● 14g proteine ● 17g grassi ● 7g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

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)

Per tutti i 2 pasti:

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

basilico fresco

2 cucchiaio, tritato (5g)

mozzarella fresca, a fette

4 oz (113g)

pomodori, a fette

1 1/2 grande intero (≈7,6 cm dia.) (273g)

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

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Lenticchie

289 kcal ● 20g proteine ● 1g grassi ● 42g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 2/3 tazza(e) (395mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquate
6 2/3 cucchiaino (80g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
sale
1/4 cucchiaino (1g)
lenticchie crude, sciacquate
13 1/3 cucchiaino (160g)

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.

Teglia con salsiccia vegana e verdure

720 kcal ● 49g proteine ● 32g grassi ● 46g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (15mL)
miscela di erbe italiane
1/4 cucchiaino (3g)
carote, affettato
1 1/2 medio (92g)
broccoli, tritato
1 1/2 tazza, tritata (137g)
patate, tagliato a spicchi
1 1/2 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (138g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
1 1/2 salsiccia (150g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
2 cucchiaino (30mL)
miscela di erbe italiane
1/2 cucchiaino (5g)
carote, affettato
3 medio (183g)
broccoli, tritato
3 tazza, tritata (273g)
patate, tagliato a spicchi
3 piccola (Ø 4,5–5,5 cm) (276g)
salsiccia vegana, tagliato a pezzi della dimensione di un boccone
3 salsiccia (300g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Lenticchie al curry

723 kcal ● 27g proteine ● 37g grassi ● 60g carboidrati ● 10g fibre



lenticchie crude

1/2 tazza (96g)

acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1 pizzico (1g)

latte di cocco in lattina

3/4 tazza (180mL)

pasta di curry

1 cucchiaio (15g)

1. Sciacquare le lenticchie e metterle in una casseruola con l'acqua. Portare a ebollizione, poi coprire e sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Unire la pasta di curry, la crema di cocco e salare a piacere. Riportare a sobbollire e cuocere altri 10-15 minuti, fino a quando le lenticchie non sono tenere.

Cavolo collard all'aglio

358 kcal ● 16g proteine ● 19g grassi ● 10g carboidrati ● 21g fibre



cavolo collard (cavolo da costa)

18 oz (510g)

olio

1 cucchiaio (17mL)

sale

1/4 cucchiaino (2g)

aglio, tritato

3 1/2 spicchio(i) (10g)

1. Lava le foglie di collard, asciugale, rimuovi i gambi e taglia le foglie a pezzi.
 2. Aggiungi l'olio scelto in una padella a fuoco medio-basso. Quando l'olio è caldo (circa 1 minuto), aggiungi l'aglio e soffriggi finché l'aglio non è fragrante, circa 1-2 minuti.
 3. Aggiungi i collard e mescola frequentemente per circa 4-6 minuti fino a quando si ammorbidiscono e diventano brillanti (non farli scurire troppo perché altererebbe il sapore).
 4. Condisci con sale e servi.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Chik'n nuggets

13 nuggets - 717 kcal ● 40g proteine ● 29g grassi ● 67g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

ketchup
3 1/4 cucchiaino (55g)
nuggets vegani 'chik'n'
13 nuggets (280g)

Per tutti i 2 pasti:

ketchup
6 1/2 cucchiaino (111g)
nuggets vegani 'chik'n'
26 nuggets (559g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

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.

Insalata mista semplice con pomodoro

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
pomodori
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
pomodori
1/2 tazza di pomodorini (75g)
condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)

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.
-