

# Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2300 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** 2347 kcal ● 216g proteine (37%) ● 81g grassi (31%) ● 156g carboidrati (27%) ● 33g fibre (6%)

## Pranzo

1040 kcal, 113g proteine, 66g carboidrati netti, 35g grassi



**Alette di seitan al teriyaki**  
14 oz di seitan- 1041 kcal

## Cena

1090 kcal, 55g proteine, 88g carboidrati netti, 45g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
498 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

**Giorno 2** 2347 kcal ● 216g proteine (37%) ● 81g grassi (31%) ● 156g carboidrati (27%) ● 33g fibre (6%)

## Pranzo

1040 kcal, 113g proteine, 66g carboidrati netti, 35g grassi



**Alette di seitan al teriyaki**  
14 oz di seitan- 1041 kcal

## Cena

1090 kcal, 55g proteine, 88g carboidrati netti, 45g grassi



**Tempeh base**  
8 oz- 590 kcal



**Purè di patate dolci con burro**  
498 kcal

## Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 3

2260 kcal ● 147g proteine (26%) ● 67g grassi (27%) ● 242g carboidrati (43%) ● 26g fibre (5%)

### Pranzo

1040 kcal, 41g proteine, 134g carboidrati netti, 34g grassi



**Wrap mediterraneo con chik'n**  
1 wrap(s)- 406 kcal



**Pane naan**  
2 pezzo(i)- 524 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
2 tazza(s)- 110 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Cena

1000 kcal, 58g proteine, 106g carboidrati netti, 32g grassi



**Philly cheesesteak con seitan**  
1 1/2 panino/i- 856 kcal



**Uva**  
145 kcal

---

## Giorno 4

2260 kcal ● 147g proteine (26%) ● 67g grassi (27%) ● 242g carboidrati (43%) ● 26g fibre (5%)

### Pranzo

1040 kcal, 41g proteine, 134g carboidrati netti, 34g grassi



**Wrap mediterraneo con chik'n**  
1 wrap(s)- 406 kcal



**Pane naan**  
2 pezzo(i)- 524 kcal



**Insalata semplice di cavolo riccio**  
2 tazza(s)- 110 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

### Cena

1000 kcal, 58g proteine, 106g carboidrati netti, 32g grassi



**Philly cheesesteak con seitan**  
1 1/2 panino/i- 856 kcal



**Uva**  
145 kcal

## Giorno 5

2272 kcal ● 158g proteine (28%) ● 99g grassi (39%) ● 150g carboidrati (26%) ● 37g fibre (6%)

### Pranzo

1045 kcal, 52g proteine, 35g carboidrati netti, 69g grassi



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal



**Semi di girasole**  
481 kcal

### Cena

1010 kcal, 58g proteine, 113g carboidrati netti, 29g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
76 kcal



**Panino con polpette vegane**  
2 panino/i- 936 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 6

2259 kcal ● 168g proteine (30%) ● 93g grassi (37%) ● 142g carboidrati (25%) ● 46g fibre (8%)

### Pranzo

1045 kcal, 52g proteine, 35g carboidrati netti, 69g grassi



**Panino con insalata di uova e avocado**  
1 panino(i)- 562 kcal



**Semi di girasole**  
481 kcal

### Cena

1000 kcal, 68g proteine, 105g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal



**Saltato di tempeh e funghi**  
885 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
2 misurino- 218 kcal

## Giorno 7

2340 kcal ● 167g proteine (29%) ● 77g grassi (30%) ● 204g carboidrati (35%) ● 41g fibre (7%)

### Pranzo

1125 kcal, 51g proteine, 97g carboidrati netti, 53g grassi



**Riso integrale**  
3/4 tazza di riso integrale cotto- 172 kcal



**Insalata mista semplice**  
136 kcal



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
2 panino(i)- 815 kcal

### Cena

1000 kcal, 68g proteine, 105g carboidrati netti, 22g grassi



**Insalata mista semplice con pomodoro**  
113 kcal



**Saltato di tempeh e funghi**  
885 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  
14 1/2 tazza(e) (3437mL)

## Cereali e pasta

- seitan  
2 1/3 lbs (1049g)
- riso integrale  
1 1/4 tazza (238g)

## Grassi e oli

- olio  
1/4 lbs (114mL)
- condimento per insalata  
13 cucchiaio (195mL)

## Altro

- salsa teriyaki  
14 cucchiaio (210mL)
- Panino tipo sub  
5 panino/i (425g)
- insalata mista  
10 1/2 tazza (315g)
- tenders vegani stile 'chik'n'  
5 oz (142g)
- lievito nutrizionale  
2 cucchiaino (3g)
- polpette vegane surgelate  
8 polpetta(e) (240g)

## Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh  
2 lbs (907g)
- hummus  
4 cucchiaio (60g)
- salsa di soia (tamari)  
4 cucchiaio (60mL)

## Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci  
4 patata dolce, 12,5 cm (840g)
- cipolla  
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- burro  
2 2/3 cucchiaio (36g)
- formaggio  
7 oz (197g)
- formaggio feta  
4 cucchiaio (38g)
- uova  
6 grande (300g)

## Frutta e succhi di frutta

- uva  
5 tazza (460g)
- avocado  
1 avocado (201g)

## Prodotti da forno

- tortillas di farina  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)
- pane naan  
4 pezzo/i (360g)
- pane  
9 oz (256g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- aglio in polvere  
1 cucchiaio (9g)
- zenzero in polvere  
1 cucchiaino (2g)
- sale  
1 1/2 pizzico (1g)
- pepe nero  
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
- rosmarino, essiccato  
4 pizzico (1g)

## Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole  
1/3 lbs (151g)

## Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta  
1/2 tazza (130g)

- peperone**  
2 2/3 grande (439g)
  - pomodori**  
2 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (291g)
  - cetriolo**  
1/2 tazza, fette (52g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 tazza, tritata (160g)
  - funghi**  
13 oz (365g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Alette di seitan al teriyaki

14 oz di seitan - 1041 kcal ● 113g proteine ● 35g grassi ● 66g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

**seitan**  
14 oz (397g)  
**olio**  
1 3/4 cucchiaio (26mL)  
**salsa teriyaki**  
1/2 tazza (105mL)

Per tutti i 2 pasti:

**seitan**  
1 3/4 lbs (794g)  
**olio**  
1/4 tazza (53mL)  
**salsa teriyaki**  
14 cucchiaio (210mL)

1. Tagliare il seitan a bocconcini. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere alcuni minuti per lato fino a quando i bordi sono dorati e croccanti. Aggiungere la salsa teriyaki e mescolare fino a completa copertura. Cuocere ancora un minuto. Togliere e servire.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Wrap mediterraneo con chik'n

1 wrap(s) - 406 kcal ● 21g proteine ● 17g grassi ● 38g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**formaggio feta**  
2 cucchiaio (19g)  
**hummus**  
2 cucchiaio (30g)  
**insalata mista**  
4 cucchiaio (8g)  
**tortillas di farina**  
1 tortilla (Ø ~18–20 cm) (49g)  
**tenders vegani stile 'chik'n'**  
2 1/2 oz (71g)  
**pomodori, tritato**  
1 fetta/e sottili/piccole (15g)  
**cetriolo, tritato**  
4 cucchiaio, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**formaggio feta**  
4 cucchiaio (38g)  
**hummus**  
4 cucchiaio (60g)  
**insalata mista**  
1/2 tazza (15g)  
**tortillas di farina**  
2 tortilla (Ø ~18–20 cm) (98g)  
**tenders vegani stile 'chik'n'**  
5 oz (142g)  
**pomodori, tritato**  
2 fetta/e sottili/piccole (30g)  
**cetriolo, tritato**  
1/2 tazza, fette (52g)

1. Cuoci il chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Spalma l'hummus sulla tortilla e aggiungi tutti gli altri ingredienti compreso il chik'n. Arrotola la tortilla e servi.

Pane naan

2 pezzo(i) - 524 kcal ● 17g proteine ● 10g grassi ● 87g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

**pane naan**  
2 pezzo/i (180g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane naan**  
4 pezzo/i (360g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Insalata semplice di cavolo riccio

2 tazza(s) - 110 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 9g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
2 tazza, tritata (80g)  
**condimento per insalata**  
2 cucchiaio (30mL)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale)**  
4 tazza, tritata (160g)  
**condimento per insalata**  
4 cucchiaio (60mL)

1. Condisci il cavolo riccio con il condimento che preferisci e servi.
-

## Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Panino con insalata di uova e avocado

1 panino(i) - 562 kcal ● 30g proteine ● 31g grassi ● 29g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

**aglio in polvere**  
4 pizzico (2g)  
**avocado**  
1/2 avocado (101g)  
**pane**  
2 fetta (64g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
6 cucchiaino di pomodorini (56g)  
**uova, sode e raffreddato**  
3 grande (150g)

Per tutti i 2 pasti:

**aglio in polvere**  
1 cucchiaino (3g)  
**avocado**  
1 avocado (201g)  
**pane**  
4 fetta (128g)  
**pomodori, tagliato a metà**  
3/4 tazza di pomodorini (112g)  
**uova, sode e raffreddato**  
6 grande (300g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

### Semi di girasole

481 kcal ● 23g proteine ● 38g grassi ● 6g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**semi di girasole**  
2 2/3 oz (76g)

Per tutti i 2 pasti:

**semi di girasole**  
1/3 lbs (151g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### Riso integrale

3/4 tazza di riso integrale cotto - 172 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 35g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3/4 tazza di riso integrale cotto porzioni

**sale**

1 1/2 pizzico (1g)

**acqua**

1/2 tazza(e) (119mL)

**pepe nero**

1 1/2 pizzico, macinato (0g)

**riso integrale**

4 cucchiaio (48g)

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.

### Insalata mista semplice

136 kcal ● 3g proteine ● 9g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



**insalata mista**

3 tazza (90g)

**condimento per insalata**

3 cucchiaio (45mL)

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

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 panino(i) - 815 kcal ● 45g proteine ● 43g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

**pane**

4 fetta(e) (128g)

**formaggio**

1 tazza, grattugiata (113g)

**funghi**

3 oz (85g)

**rosmarino, essiccato**

4 pizzico (1g)

**insalata mista**

1 tazza (30g)

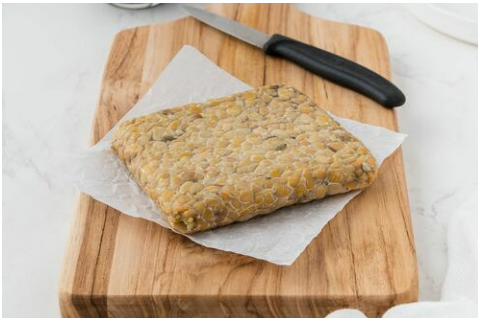
1. Scalda una padella a fuoco medio.
2. Disponi sulla fetta inferiore di pane metà del formaggio, poi aggiungi il rosmarino, i funghi, le verdure e il formaggio rimanente. Condisci con un pizzico di sale/pepe e copri con la fetta superiore di pane.
3. Trasferisci il panino nella padella e cuoci per circa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

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

### Tempeh base

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



Per singolo pasto:

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**olio**

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

**tempeh**

1 lbs (454g)

**olio**

2 2/3 cucchiaino (40mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.

### Purè di patate dolci con burro

498 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 72g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

**patate dolci**

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

**burro**

4 cucchiaino (18g)

Per tutti i 2 pasti:

**patate dolci**

4 patata dolce, 12,5 cm (840g)

**burro**

2 2/3 cucchiaino (36g)

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, aggiungi il burro e servi.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

### Philly cheesesteak con seitan

1 1/2 panino/i - 856 kcal ● 56g proteine ● 31g grassi ● 83g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

**Panino tipo sub**

1 1/2 panino/i (128g)

**olio**

3/4 cucchiaino (11mL)

**formaggio**

1 1/2 fetta (30 g ciasc.) (42g)

**cipolla, tritato**

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

**peperone, affettato**

3/4 piccolo (56g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/4 lbs (128g)

Per tutti i 2 pasti:

**Panino tipo sub**

3 panino/i (255g)

**olio**

1 1/2 cucchiaino (23mL)

**formaggio**

3 fetta (30 g ciasc.) (84g)

**cipolla, tritato**

3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

**peperone, affettato**

1 1/2 piccolo (111g)

**seitan, tagliato a strisce**

1/2 lbs (255g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

## Uva

145 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**uva**  
2 1/2 tazza (230g)

Per tutti i 2 pasti:

**uva**  
5 tazza (460g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

### Insalata mista semplice con pomodoro

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



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

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

### Panino con polpette vegane

2 panino/i - 936 kcal ● 56g proteine ● 24g grassi ● 108g carboidrati ● 16g fibre



Dà 2 panino/i porzioni

**Panino tipo sub**  
2 panino/i (170g)  
**lievito nutrizionale**  
2 cucchiaino (3g)  
**salsa per pasta**  
1/2 tazza (130g)  
**polpette vegane surgelate**  
8 polpetta(e) (240g)

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.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

### 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.

### Saltato di tempeh e funghi

885 kcal ● 65g proteine ● 15g grassi ● 97g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

**riso integrale**

1/2 tazza (95g)

**salsa di soia (tamari)**

2 cucchiaino (30mL)

**aglio in polvere**

1 cucchiaino (3g)

**zenzero in polvere**

4 pizzico (1g)

**funghi, tritato**

2 tazza, tritata (140g)

**tempeh, affettato**

1/2 lbs (227g)

**peperone, affettato**

1 grande (164g)

Per tutti i 2 pasti:

**riso integrale**

1 tazza (190g)

**salsa di soia (tamari)**

4 cucchiaino (60mL)

**aglio in polvere**

2 cucchiaino (6g)

**zenzero in polvere**

1 cucchiaino (2g)

**funghi, tritato**

4 tazza, tritata (280g)

**tempeh, affettato**

1 lbs (454g)

**peperone, affettato**

2 grande (328g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
2. In una padella antiaderente, salta il tempeh, i funghi e il peperone, mescolando spesso a fuoco medio-alto.
3. Quando il tempeh è dorato e le verdure si sono ammorbidite, aggiungi le spezie, la salsa di soia e un po' di sale/pepe. Mescola.
4. Unisci il riso al composto di tempeh e verdure. 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.
-