

Dieta - Menu dieta vegetariana digiuno intermittente da 2400 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 2443 kcal ● 168g proteine (27%) ● 83g grassi (31%) ● 212g carboidrati (35%) ● 44g fibre (7%)

Pranzo

1115 kcal, 44g proteine, 54g carboidrati netti, 77g grassi



Panino tostato con formaggio e pesto
2 panino(i)- 1115 kcal

Cena

1055 kcal, 64g proteine, 156g carboidrati netti, 5g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Lenticchie
521 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2 2443 kcal ● 168g proteine (27%) ● 83g grassi (31%) ● 212g carboidrati (35%) ● 44g fibre (7%)

Pranzo

1115 kcal, 44g proteine, 54g carboidrati netti, 77g grassi



Panino tostato con formaggio e pesto
2 panino(i)- 1115 kcal

Cena

1055 kcal, 64g proteine, 156g carboidrati netti, 5g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
535 kcal



Lenticchie
521 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

2442 kcal ● 151g proteine (25%) ● 49g grassi (18%) ● 296g carboidrati (48%) ● 53g fibre (9%)

Pranzo

1080 kcal, 41g proteine, 172g carboidrati netti, 18g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Riso bianco
1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal

Cena

1090 kcal, 50g proteine, 122g carboidrati netti, 30g grassi



Insalata delle Tre Sorelle
1088 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2427 kcal ● 173g proteine (28%) ● 80g grassi (30%) ● 217g carboidrati (36%) ● 37g fibre (6%)

Pranzo

1080 kcal, 41g proteine, 172g carboidrati netti, 18g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal



Pane naan
1 pezzo(i)- 262 kcal



Riso bianco
1 3/4 tazza di riso cotto- 382 kcal

Cena

1075 kcal, 71g proteine, 43g carboidrati netti, 61g grassi



Insalata di seitan
898 kcal



Noci
1/4 tazza(e)- 175 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

2371 kcal ● 154g proteine (26%) ● 54g grassi (20%) ● 276g carboidrati (46%) ● 42g fibre (7%)

Pranzo

1080 kcal, 43g proteine, 151g carboidrati netti, 24g grassi



Succo di frutta

2 1/3 tazza(e)- 267 kcal



Zuppa di lenticchie

812 kcal

Cena

1020 kcal, 50g proteine, 122g carboidrati netti, 29g grassi



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

589 kcal



Insalata mista

182 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2371 kcal ● 154g proteine (26%) ● 54g grassi (20%) ● 276g carboidrati (46%) ● 42g fibre (7%)

Pranzo

1080 kcal, 43g proteine, 151g carboidrati netti, 24g grassi



Succo di frutta

2 1/3 tazza(e)- 267 kcal



Zuppa di lenticchie

812 kcal

Cena

1020 kcal, 50g proteine, 122g carboidrati netti, 29g grassi



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Pasta Alfredo con tofu e broccoli

589 kcal



Insalata mista

182 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2369 kcal ● 160g proteine (27%) ● 42g grassi (16%) ● 300g carboidrati (51%) ● 37g fibre (6%)

Pranzo

1060 kcal, 44g proteine, 153g carboidrati netti, 25g grassi



Maccheroni verdi al formaggio

858 kcal



Succo di frutta

1 3/4 tazza(e)- 201 kcal

Cena

1040 kcal, 55g proteine, 145g carboidrati netti, 16g grassi



Yogurt greco magro

2 vasetto(i)- 310 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

728 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 1/2 misurino- 273 kcal

Prodotti da forno

- pane
8 fetta (256g)
- pane naan
2 pezzo/i (180g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa pesto
4 cucchiaio (64g)
- salsa barbecue
1 tazza (286g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio
8 fetta (30 g ciasc.) (224g)
- burro
1/4 tazza (62g)
- latte intero
4 tazza(e) (991mL)
- mozzarella grattugiata
9 1/2 cucchiaio (52g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
4 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (565g)
- cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)
- cipolla
1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (193g)
- aglio
6 1/3 spicchio(i) (19g)
- spinaci freschi
10 1/3 tazza(e) (310g)
- chicchi di mais surgelati
10 cucchiaio (85g)
- zucchine
1 1/4 medio (245g)
- broccoli surgelati
2/3 confezione (189g)
- cetriolo
3/4 cetriolo (21 cm) (213g)
- carote
2 3/4 medio (167g)
- lattuga romana (romaine)
1 1/2 cuori (750g)

Altro

- lievito nutrizionale
2 1/4 oz (63g)
- vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1/4 tazza (56mL)

Bevande

- acqua
32 tazza(e) (7544mL)
- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- latte di mandorla non zuccherato
1/3 tazza (79mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
3 tazza (576g)
- fagioli bianchi in scatola
2 1/4 lattina/e (988g)
- tofu compatto
17 2/3 oz (500g)
- ceci in scatola
2/3 lattina/e (299g)

Grassi e oli

- olio
1 1/3 oz (41mL)
- condimento per insalata
3 oz (82mL)
- olio d'oliva
3 cucchiaio (46mL)

Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo
56 cucchiaino (216g)
- seitan
1/2 lbs (213g)
- pasta secca cruda
3/4 lbs (341g)
- farina 00
1 cucchiaino (3g)
- couscous istantaneo aromatizzato
2/3 scatola (165 g) (110g)

Frutta e succhi di frutta

- cipolla rossa**
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
- pomodori schiacciati in scatola**
3/4 lattina (304g)
- sedano crudo**
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
- piselli surgelati**
6 1/2 cucchiaio (54g)
- broccoli**
1 1/2 tazza, tritata (146g)
- prezzemolo fresco**
2 2/3 rametti (3g)

- avocado**
5/8 avocado (126g)
- succo di frutta**
51 1/3 fl oz (1540mL)
- succo di limone**
1 cucchiaino (5mL)

Prodotti a base di noci e semi

- noci**
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale**
1/2 oz (13g)
 - paprika**
1 cucchiaio (7g)
 - Timo fresco**
4 pizzico (0g)
 - timo, essiccato**
1 1/4 cucchiaino, foglie (1g)
 - Basilico essiccato**
2 1/4 g (2g)
 - origano secco**
1/4 cucchiaio, foglie (1g)
 - pepe nero**
3 pizzico, macinato (1g)
 - noce moscata**
1 1/2 pizzico (0g)
 - cumino macinato**
1/4 cucchiaio (1g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino tostato con formaggio e pesto

2 panino(i) - 1115 kcal ● 44g proteine ● 77g grassi ● 54g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

pane
4 fetta (128g)
salsa pesto
2 cucchiaino (32g)
formaggio
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
pomodori
4 fetta/e sottili/piccole (60g)
burro, ammorbidito
2 cucchiaino (28g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
8 fetta (256g)
salsa pesto
4 cucchiaino (64g)
formaggio
8 fetta (30 g ciasc.) (224g)
pomodori
8 fetta/e sottili/piccole (120g)
burro, ammorbidito
4 cucchiaino (57g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrato verso il basso, in una padella antiaderente a fuoco medio.
2. Spalma sulla parte superiore della fetta nella padella metà della salsa al pesto e sistema le fette di formaggio, le fette di pomodoro, sopra il pesto.
3. Spalma la restante salsa al pesto su un lato della seconda fetta di pane e posiziona quella fetta, con il lato al pesto rivolto verso il panino. Imburra la parte superiore del panino.
4. Friggi delicatamente il panino, girandolo una volta, finché entrambi i lati del pane non sono dorati e il formaggio si è sciolto, circa 5 minuti per lato.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaio (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
paprika
1 cucchiaio (7g)
Timo fresco
4 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)
cipolla, tagliato a dadini
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/2 lbs (198g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi per circa 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungi la cipolla e l'aglio e cuoci per circa 8 minuti. Aggiungi paprika, timo, un filo d'acqua e un po' di sale/pepe a piacere. Mescola.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci ancora per circa 5 minuti, mescolando spesso, fino a quando i fagioli sono ben riscaldati. Servi.

Pane naan

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



Per singolo pasto:

pane naan
1 pezzo/i (90g)

Per tutti i 2 pasti:

pane naan
2 pezzo/i (180g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Riso bianco

1 3/4 tazza di riso cotto - 382 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 85g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 1/6 tazza(e) (276mL)
riso bianco a chicco lungo
9 1/3 cucchiaio (108g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
2 1/3 tazza(e) (553mL)
riso bianco a chicco lungo
56 cucchiaino (216g)

1. (Nota: segui le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quelle riportate di seguito)
2. Aggiungi il riso, l'acqua e un pizzico di sale in una pentola e mescola.
3. Porta a ebollizione a fuoco alto. Una volta bollente, riduci il fuoco al minimo, copri e fai sobbollire per 15-18 minuti, o fino a quando l'acqua è assorbita e il riso è tenero.
4. Togli dal fuoco e lascia riposare, coperto, per 5 minuti.
5. Sgranare con una forchetta e servire.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Succo di frutta

2 1/3 tazza(e) - 267 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 59g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
18 2/3 fl oz (560mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
37 1/3 fl oz (1120mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di lenticchie

812 kcal ● 39g proteine ● 23g grassi ● 92g carboidrati ● 21g fibre



Per singolo pasto:

origano secco
3 pizzico, foglie (0g)
lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
acqua
3 tazza(e) (711mL)
pepe nero
1 1/2 pizzico, macinato (0g)
Basilico essiccato
3 pizzico, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
3/8 lattina (152g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaino (23mL)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)
sedano crudo, tritato
3/4 gambo medio (19–20 cm) (30g)
carote, a dadini
3/4 medio (46g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/6 tazza(e) (6g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)

Per tutti i 2 pasti:

origano secco
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
lenticchie crude
1 1/2 tazza (288g)
acqua
6 tazza(e) (1422mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaino, foglie (1g)
pomodori schiacciati in scatola
3/4 lattina (304g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
olio d'oliva
3 cucchiaino (45mL)
cipolla, tritato
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)
sedano crudo, tritato
1 1/2 gambo medio (19–20 cm) (60g)
carote, a dadini
1 1/2 medio (92g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
3/8 tazza(e) (11g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)

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.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.

Succo di frutta

1 3/4 tazza(e) - 201 kcal ● 3g proteine ● 1g grassi ● 44g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1 3/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
14 fl oz (420mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Ali di cavolfiore BBQ

535 kcal ● 28g proteine ● 4g grassi ● 80g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1 tazza (286g)
sale
1 cucchiaino (6g)
lievito nutrizionale
1 tazza (60g)
cavolfiore
4 testa piccola (Ø 10 cm) (1060g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
 2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
 3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
 4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
 5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
 6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.
-

Lenticchie

521 kcal ● 35g proteine ● 2g grassi ● 76g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

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

Per tutti i 2 pasti:

acqua
6 tazza(e) (1422mL)
sale
3 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 1/2 tazza (288g)

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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Insalata delle Tre Sorelle

1088 kcal ● 50g proteine ● 30g grassi ● 122g carboidrati ● 34g fibre



spinaci freschi
3 3/4 tazza(e) (113g)
chicchi di mais surgelati
10 cucchiaino (85g)
timo, essiccato
1 1/4 cucchiaino, foglie (1g)
vinaigrette confezionata, qualsiasi gusto
1/4 tazza (56mL)
olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/4 lattina/e (549g)
zucchine, tagliato a dadini
1 1/4 medio (245g)
aglio, tritato finemente
2 1/2 spicchio(i) (8g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungi la zuccina, il mais, l'aglio, il timo e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per circa 5 minuti, o fino a quando le verdure sono tenere e il mais è riscaldato.
3. Aggiungi i fagioli e cuoci per altri 2–3 minuti, fino a quando sono riscaldati.
4. Spegni il fuoco e lascia raffreddare leggermente il composto.
5. Servi su un letto di spinaci e condisci con vinaigrette.
6. Suggerimento per il meal prep: conserva il mix di verdure e fagioli cotto separatamente dagli spinaci e dalla vinaigrette. Assembla poco prima di mangiare per mantenere le verdure a foglia fresche e croccanti.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di seitan

898 kcal ● 67g proteine ● 44g grassi ● 41g carboidrati ● 17g fibre



olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
lievito nutrizionale
2 1/2 cucchiaino (3g)
condimento per insalata
2 1/2 cucchiaino (38mL)
spinaci freschi
5 tazza(e) (150g)
seitan, sbriciolato o affettato
1/2 lbs (213g)
pomodori, tagliato a metà
15 pomodorini (255g)
avocado, tritato
5/8 avocado (126g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale. Porre il seitan su un letto di spinaci. Completare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Noci

1/4 tazza(e) - 175 kcal ● 4g proteine ● 16g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Latte

1 2/3 tazza(e) - 248 kcal ● 13g proteine ● 13g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1 2/3 tazza(e) (400mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
3 1/3 tazza(e) (800mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta Alfredo con tofu e broccoli

589 kcal ● 30g proteine ● 10g grassi ● 88g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
4 oz (114g)
tofu compatto
1/3 confezione (450 g) (151g)
broccoli surgelati
1/3 confezione (95g)
aglio
2/3 spicchio(i) (2g)
sale
1/6 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
2 2/3 cucchiaino (40mL)
Basilico essiccato
1/4 cucchiaino, macinato (1g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1/2 lbs (228g)
tofu compatto
2/3 confezione (450 g) (302g)
broccoli surgelati
2/3 confezione (189g)
aglio
1 1/3 spicchio(i) (4g)
sale
1/3 pizzico (0g)
latte di mandorla non zuccherato
1/3 tazza (80mL)
Basilico essiccato
1/2 cucchiaino, macinato (2g)

1. Cuoci la pasta e i broccoli seguendo le indicazioni sulle confezioni.
2. Nel frattempo, metti il tofu, l'aglio, il sale e il basilico in un robot da cucina o frullatore.
3. Aggiungi il latte di mandorla a piccole dosi fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Versa il composto in una padella per scaldarlo. Non farlo bollire, altrimenti si separerà.
5. Per servire, condisci la pasta con i broccoli e la salsa.
6. Per gli avanzi: per risultati migliori conserva ogni elemento (pasta, salsa, broccoli) in contenitori ermetici separati. Riscalda quando necessario.

Insalata mista

182 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 15g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata
1 1/2 cucchiaino (23mL)
 cetriolo, affettato o a dadini
1/6 cetriolo (21 cm) (56g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
3/4 piccolo (14 cm) (38g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
3/4 cuori (375g)
pomodori, a dadini
3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (68g)
cipolla rossa, affettato
1/6 medio (dia. 6,4 cm) (21g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata
3 cucchiaino (45mL)
 cetriolo, affettato o a dadini
3/8 cetriolo (21 cm) (113g)
carote, pelato e grattugiato o affettato
1 1/2 piccolo (14 cm) (75g)
lattuga romana (romaine), sminuzzato
1 1/2 cuori (750g)
pomodori, a dadini
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (137g)
cipolla rossa, affettato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (41g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.
2. Se si desidera preparare più porzioni in anticipo, è possibile grattugiare le carote e l'insalata e affettare la cipolla in anticipo e conservarle in frigorifero in un sacchetto tipo Ziploc o in un contenitore ermetico, così la volta successiva dovrete solo tagliare un po' di cetriolo e pomodoro e aggiungere un po' di condimento.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Yogurt greco magro

2 vasetto(i) - 310 kcal ● 25g proteine ● 8g grassi ● 33g carboidrati ● 3g fibre



Dà 2 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

728 kcal ● 31g proteine ● 8g grassi ● 112g carboidrati ● 20g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

2/3 scatola (165 g) (110g)

olio

1/3 cucchiaino (2mL)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (1g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

cetriolo, tritato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

2/3 lattina/e (299g)

pomodori, tritato

2/3 pomodoro roma (53g)

prezzemolo fresco, tritato

2 2/3 rametti (3g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Condisci i ceci con olio, cumino e un pizzico di sale. Disponili su una teglia e inforna per 15 minuti. Metti da parte quando sono pronti.
2. Nel frattempo, cuoci il couscous seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando il couscous è cotto e si è leggermente raffreddato, mescola il prezzemolo.
3. Assembla la ciotola con couscous, ceci arrostiti, cetriolo e pomodori. Irrora con succo di limone e servi.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-