

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 2800 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 2842 kcal ● 181g proteine (25%) ● 72g grassi (23%) ● 313g carboidrati (44%) ● 53g fibre (8%)

Pranzo

1295 kcal, 75g proteine, 159g carboidrati netti, 32g grassi



Miscela di riso aromatizzata
287 kcal



Wrap semplice vegano da gastronomia
2 involtino(i)- 853 kcal



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal

Integratori proteici

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



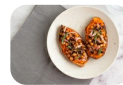
Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1275 kcal, 45g proteine, 152g carboidrati netti, 39g grassi



Latte
2 tazza(e)- 298 kcal



Patata dolce ripiena di ceci
2 patata/e dolci- 977 kcal

Giorno 2 2751 kcal ● 182g proteine (26%) ● 79g grassi (26%) ● 277g carboidrati (40%) ● 53g fibre (8%)

Pranzo

1260 kcal, 58g proteine, 163g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie
289 kcal



Succotash di fagioli bianchi
970 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Cena

1220 kcal, 63g proteine, 112g carboidrati netti, 52g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
21 oz di tofu- 1132 kcal



Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal

Giorno 3

2751 kcal ● 182g proteine (26%) ● 79g grassi (26%) ● 277g carboidrati (40%) ● 53g fibre (8%)

Pranzo

1260 kcal, 58g proteine, 163g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie
289 kcal



Succotash di fagioli bianchi
970 kcal

Cena

1220 kcal, 63g proteine, 112g carboidrati netti, 52g grassi



Tofu all'arancia e sesamo
21 oz di tofu- 1132 kcal



Broccoli
3 tazza(e)- 87 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

2671 kcal ● 170g proteine (26%) ● 93g grassi (31%) ● 260g carboidrati (39%) ● 27g fibre (4%)

Pranzo

1100 kcal, 56g proteine, 130g carboidrati netti, 34g grassi



Yogurt greco proteico
1 vasetto- 139 kcal



Wrap con tofu bbq e patata dolce
2 wrap- 963 kcal

Cena

1295 kcal, 54g proteine, 127g carboidrati netti, 58g grassi



Pasta con spinaci e parmigiano
974 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
322 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

2775 kcal ● 181g proteine (26%) ● 73g grassi (24%) ● 274g carboidrati (39%) ● 74g fibre (11%)

Pranzo

1290 kcal, 56g proteine, 123g carboidrati netti, 47g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di ceci e patata dolce
874 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

1210 kcal, 65g proteine, 148g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di ceci facile
467 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
744 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

2775 kcal ● 181g proteine (26%) ● 73g grassi (24%) ● 274g carboidrati (39%) ● 74g fibre (11%)

Pranzo

1290 kcal, 56g proteine, 123g carboidrati netti, 47g grassi



Arancia
2 arancia(e)- 170 kcal



Insalata di ceci e patata dolce
874 kcal



Mozzarella a bastoncino
3 bastoncino(i)- 248 kcal

Cena

1210 kcal, 65g proteine, 148g carboidrati netti, 25g grassi



Insalata di ceci facile
467 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
744 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

2777 kcal ● 205g proteine (29%) ● 75g grassi (24%) ● 277g carboidrati (40%) ● 44g fibre (6%)

Pranzo

1230 kcal, 80g proteine, 105g carboidrati netti, 44g grassi



Galette di riso con burro di arachidi
1 galetta(e)- 240 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
4 lattina(e)- 988 kcal

Cena

1275 kcal, 65g proteine, 169g carboidrati netti, 30g grassi



Spaghetti e polpette senza carne
996 kcal



Insalata greca semplice di cetrioli
281 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
21 tazza(e) (4991mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- latte intero
2 tazza(e) (480mL)
- yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)
- burro
2 cucchiaio (28g)
- formaggio parmigiano
1/3 tazza (33g)
- mozzarella fresca
2 2/3 oz (76g)
- yogurt greco scremato, naturale
1 contenitore (175g)
- formaggino a bastoncino
6 stecca (168g)

Grassi e oli

- olio
3 1/4 oz (100mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (19mL)
- olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)

Altro

- Glassa balsamica
1 cucchiaio (15mL)
- Affettati vegetali
14 fette (146g)
- insalata mista
1 tazza (30g)
- salsa sriracha
3 cucchiaio (45g)
- olio di sesamo
3 cucchiaio (45mL)
- yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)
- mix per insalata di cavolo
4 oz (113g)
- polpette vegane surgelate
16 1/2 polpetta(e) (495g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
2 sacca (~160 g) (305g)

Prodotti da forno

- tortillas di farina
4 tortilla (Ø ~25 cm) (288g)

Dolci

- zucchero
6 cucchiaio (78g)

Cereali e pasta

- amido di mais
1/2 tazza (72g)
- pasta secca cruda
2/3 lbs (323g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di sesamo
2 cucchiaio (18g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
5 1/2 arancia (826g)
- succo di limone
2 1/2 fl oz (73mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (3g)
- basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
- aceto balsamico
2 cucchiaio (30mL)
- cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
- aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
- aneto secco
1 cucchiaino (1g)
- aceto di vino rosso
1 cucchiaino (5mL)

- piselli mangiatutto
1/2 tazza (43g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola
5 lattina/e (2240g)
- hummus
3/4 tazza (180g)
- salsa di soia (tamari)
6 cucchiaio (90mL)
- tofu compatto
3 lbs (1418g)
- lenticchie crude
13 1/4 cucchiaio (160g)
- fagioli bianchi in scatola
3 tazza (786g)
- burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
4 1/2 patata dolce, 12,5 cm (945g)
 - scalogni
4 spicchio/i (227g)
 - pomodori
6 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (744g)
 - aglio
7 1/3 spicchio(i) (22g)
 - broccoli surgelati
6 tazza (546g)
 - chicchi di mais surgelati
3 tazza (408g)
 - peperone
3 medio (357g)
 - spinaci freschi
1 confezione 280 g (309g)
 - sottaceti
8 fette (56g)
 - cipolla
1 piccolo (70g)
 - prezzemolo fresco
6 rametti (6g)
 - cipolla rossa
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
 - cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)
-

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
- aceto di mele
2 cucchiaio (2mL)
- salsa per pasta
3/8 vasetto (680 g) (252g)
- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (\sim 540 g) (2104g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Miscela di riso aromatizzata

287 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 58g carboidrati ● 2g fibre



miscela di riso aromatizzato
1/2 sacca (~160 g) (79g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Wrap semplice vegano da gastronomia

2 involtino(i) - 853 kcal ● 54g proteine ● 27g grassi ● 85g carboidrati ● 13g fibre



Dà 2 involtino(i) porzioni

Affettati vegetali

14 fette (146g)

tortillas di farina

2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)

insalata mista

1 tazza (30g)

pomodori

4 fetta/e sottili/piccole (60g)

hummus

4 cucchiaio (60g)

1. Spalma l'hummus sul tortilla. Aggiungi fette vegane da gastronomia, foglie miste e pomodori. Condisci con un po' di sale/pepe.
2. Arrotola e servi.

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 vasetto(i) porzioni

yogurt greco magro aromatizzato

1 contenitore/i (150 g ciasc.) (150g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

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.

Succotash di fagioli bianchi

970 kcal ● 38g proteine ● 24g grassi ● 121g carboidrati ● 29g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 1/2 cucchiaino (23mL)
olio
1 1/2 cucchiaino (23mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
1 1/2 tazza (204g)
peperone, tritato finemente
1 1/2 medio (179g)
scalogni, tritato finemente
1 1/2 spicchio/i (85g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 tazza (393g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
3 cucchiaino (45mL)
olio
3 cucchiaino (45mL)
chicchi di mais surgelati, scongelato
3 tazza (408g)
peperone, tritato finemente
3 medio (357g)
scalogni, tritato finemente
3 spicchio/i (170g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3 tazza (786g)

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.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Yogurt greco proteico

1 vasetto - 139 kcal ● 20g proteine ● 3g grassi ● 8g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 vasetto porzioni

yogurt greco proteico aromatizzato
1 contenitore (150g)

1. Buon appetito.

Wrap con tofu bbq e patata dolce

2 wrap - 963 kcal ● 36g proteine ● 31g grassi ● 122g carboidrati ● 12g fibre



Dà 2 wrap porzioni

mix per insalata di cavolo
4 oz (113g)
yogurt greco scremato, naturale
2 cucchiaio (35g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
tortillas di farina
2 tortilla (Ø ~25 cm) (144g)
salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sottaceti
8 fette (56g)
tofu compatto, a cubetti
1/2 lbs (227g)
patate dolci, tagliato a piccoli cubetti
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

1. Preriscaldare il forno a 450°F (230°C).
 2. Unire tofu, patata dolce, olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescolare per ricoprire.
 3. Cuocere 12-15 minuti fino a quando il tofu è croccante e le patate sono morbide. Aggiungere la salsa barbecue e mescolare per ricoprire uniformemente. Cuocere altri 3-5 minuti fino a che diventa appiccicoso.
 4. Unire il coleslaw, lo yogurt greco e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Mescolare.
 5. Posizionare il tofu barbecue e la patata dolce su una tortilla. Aggiungere l'insalata e i sottaceti. Arrotolare e servire.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Arancia

2 arancia(e) - 170 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 32g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

arancia
2 arancia (308g)

Per tutti i 2 pasti:

arancia
4 arancia (616g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di ceci e patata dolce

874 kcal ● 33g proteine ● 30g grassi ● 87g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
hummus
4 cucchiaio (60g)
succo di limone
2 cucchiaino (10mL)
olio
1 cucchiaio (15mL)
cumino macinato
2 cucchiaino (4g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (3g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
1 lattina/e (448g)
patate dolci, tagliato a cubetti
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

Per tutti i 2 pasti:

spinaci freschi
4 tazza(e) (120g)
hummus
1/2 tazza (120g)
succo di limone
4 cucchiaino (20mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
cumino macinato
4 cucchiaino (8g)
aglio in polvere
2 cucchiaino (6g)
ceci in scatola, sciacquato e scolato
2 lattina/e (896g)
patate dolci, tagliato a cubetti
2 patata dolce, 12,5 cm (420g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C) e rivesti una teglia con carta forno; metti da parte.
2. Condisci i cubetti di patata dolce con metà dell'olio e un po' di sale e pepe. Distribuiscili sulla teglia e cuoci per 10 minuti.
3. Nel frattempo, condisci i ceci rimasti con l'altra metà dell'olio e insaporisci con cumino, aglio in polvere e un po' di sale.
4. Quando il timer delle patate dolci suona, estraili dal forno e riuniscili da un lato della teglia. Aggiungi i ceci dalla parte libera della teglia e cuoci per altri 10 minuti fino a quando le patate dolci sono morbide e i ceci dorati. Metti da parte a raffreddare leggermente.
5. Prepara il condimento mescolando hummus, succo di limone e un po' di sale/pepe a piacere. Aggiungi un goccio d'acqua, se desideri, per ottenere una consistenza più fluida simile a un condimento.
6. Assembla l'insalata mescolando gli spinaci con le patate dolci e i ceci. Irrora con il condimento di hummus e servi.

Mozzarella a bastoncino

3 bastoncino(i) - 248 kcal ● 20g proteine ● 17g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
6 stecca (168g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Galette di riso con burro di arachidi

1 galletta(e) - 240 kcal ● 8g proteine ● 17g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 galletta(e) porzioni

burro di arachidi
2 cucchiaio (32g)
galette di riso (qualsiasi gusto)
1 torte (9g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

4 lattina(e) - 988 kcal ● 72g proteine ● 27g grassi ● 93g carboidrati ● 21g fibre



Dà 4 lattina(e) porzioni

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Latte

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



Dà 2 tazza(e) porzioni

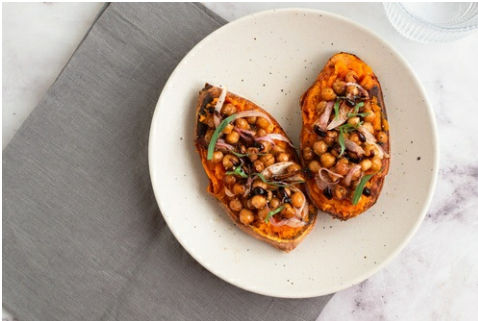
latte intero

2 tazza(e) (480mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Patata dolce ripiena di ceci

2 patata/e dolci - 977 kcal ● 30g proteine ● 23g grassi ● 128g carboidrati ● 34g fibre



Dà 2 patata/e dolci porzioni

olio

1 cucchiaio (15mL)

Glassa balsamica

1 cucchiaio (15mL)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 lattina/e (448g)

patate dolci, tagliato a metà per il lungo

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

scalogni, tritato

1 spicchio/i (57g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Strofina qualche goccia d'olio sulle metà della patata dolce e condisci con sale e pepe. Metti le patate con il lato tagliato verso il basso su metà di una teglia. Arrostisci in forno per 20 minuti.
3. In una piccola ciotola mescola i ceci e lo scalogno con l'olio rimanente e condisci con un po' di sale e pepe.
4. Rimuovi la teglia dal forno e aggiungi il composto di ceci all'altra metà della teglia. Arrostisci per altri 18-20 minuti, o finché la patata dolce non è tenera e gli scalogni iniziano a scurirsi.
5. Trasferisci la patata dolce su un piatto e schiaccia delicatamente la polpa all'interno della buccia. Fai una cavità nella polpa schiacciata e riempila con il composto di ceci.
6. Irrora con glassa balsamica e servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tofu all'arancia e sesamo

21 oz di tofu - 1132 kcal ● 55g proteine ● 52g grassi ● 106g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsa di soia (tamari)
3 cucchiaino (45mL)
zucchero
3 cucchiaino (39g)
salsa sriracha
1 1/2 cucchiaino (23g)
amido di mais
1/4 tazza (36g)
semi di sesamo
1 cucchiaino (9g)
olio di sesamo
1 1/2 cucchiaino (23mL)
aglio, tritato finemente
3 spicchio(i) (9g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
1 1/3 lbs (595g)
arancia, spremuto
3/4 frutto (Ø 7.3 cm) (105g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa di soia (tamari)
6 cucchiaino (90mL)
zucchero
6 cucchiaino (78g)
salsa sriracha
3 cucchiaino (45g)
amido di mais
1/2 tazza (72g)
semi di sesamo
2 cucchiaino (18g)
olio di sesamo
3 cucchiaino (45mL)
aglio, tritato finemente
6 spicchio(i) (18g)
tofu compatto, asciugato tamponando e tagliato a cubetti
2 1/2 lbs (1191g)
arancia, spremuto
1 1/2 frutto (Ø 7.3 cm) (210g)

1. Prepara la salsa all'arancia. In una piccola ciotola sbatti insieme aglio, succo d'arancia, zucchero, salsa di soia e sriracha. Metti da parte.
2. In una grande ciotola mescola i cubetti di tofu con l'amido di mais e i semi di sesamo.
3. Scalda l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu e friggi finché non è croccante, 5-8 minuti.
4. Versa la salsa all'arancia e cuoci finché non si addensa e si riscalda, 1-2 minuti.
5. Servi.

Broccoli

3 tazza(e) - 87 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
3 tazza (273g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
6 tazza (546g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pasta con spinaci e parmigiano

974 kcal ● 35g proteine ● 35g grassi ● 118g carboidrati ● 10g fibre



pasta secca cruda
1/3 lbs (152g)
burro
2 cucchiaio (28g)
spinaci freschi
2/3 confezione 280 g (189g)
formaggio parmigiano
1/3 tazza (33g)
sale
1/3 cucchiaino (2g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (3g)
acqua
1/4 tazza(e) (53mL)
aglio, tritato
1 1/3 spicchio(i) (4g)

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte la pasta una volta pronta.
2. Nella pentola usata per la pasta, mettere il burro a fuoco medio. Quando è sciolto, aggiungere l'aglio e cuocere un minuto o due fino a quando è aromatico.
3. Aggiungere la pasta, l'acqua e gli spinaci, mescolare e cuocere fino a quando gli spinaci sono appassiti.
4. Incorporare il parmigiano e condire con sale e pepe.
5. Servire.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

322 kcal ● 19g proteine ● 23g grassi ● 9g carboidrati ● 2g fibre



vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (20mL)
basilico fresco
4 cucchiaino, tritato (4g)
mozzarella fresca, a fette
2 2/3 oz (76g)
pomodori, a fette
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (182g)

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

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Insalata di ceci facile

467 kcal ● 24g proteine ● 9g grassi ● 50g carboidrati ● 22g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1 cucchiaino (15mL)
aceto di mele
1 cucchiaino (1mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1 lattina/e (448g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/2 piccolo (35g)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)
prezzemolo fresco, tritato
3 rametti (3g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
2 cucchiaino (30mL)
aceto di mele
2 cucchiaino (2mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
2 lattina/e (896g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1 piccolo (70g)
pomodori, tagliato a metà
2 tazza di pomodorini (298g)
prezzemolo fresco, tritato
6 rametti (6g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola. Servi!

Pilaf di riso con polpette senza carne

744 kcal ● 41g proteine ● 16g grassi ● 98g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

miscela di riso aromatizzato
1/2 scatola (225 g) (113g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)
pomodori
6 pomodorini (102g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/4 tazza (21g)

Per tutti i 2 pasti:

miscela di riso aromatizzato
1 scatola (225 g) (226g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)
pomodori
12 pomodorini (204g)
piselli mangiatutto, con le estremità rimosse
1/2 tazza (43g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Spaghetti e polpette senza carne

996 kcal ● 47g proteine ● 16g grassi ● 151g carboidrati ● 16g fibre



salsa per pasta

3/8 vasetto (680 g) (252g)

pasta secca cruda

6 oz (171g)

polpette vegane surgelate

4 1/2 polpetta(e) (135g)

1. Cuocere la pasta e le "polpette" vegetariiane seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa e gustare.

Insalata greca semplice di cetrioli

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



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)

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 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.
-