

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 3000 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.strongfastr.com>

Giorno 1 3000 kcal ● 253g proteine (34%) ● 99g grassi (30%) ● 240g carboidrati (32%) ● 35g fibre (5%)

Pranzo

1390 kcal, 65g proteine, 116g carboidrati netti, 67g grassi



Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci
2 panino(i)- 714 kcal



Kefir
300 kcal



Pistacchi
375 kcal

Cena

1285 kcal, 115g proteine, 122g carboidrati netti, 30g grassi



Alette di seitan al teriyaki
12 oz di seitan- 892 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 246 kcal



Broccoli arrosto
147 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 2 2961 kcal ● 242g proteine (33%) ● 109g grassi (33%) ● 214g carboidrati (29%) ● 38g fibre (5%)

Pranzo

1350 kcal, 55g proteine, 90g carboidrati netti, 77g grassi



Panino al formaggio con funghi
1131 kcal



Noci
1/3 tazza(e)- 219 kcal

Cena

1285 kcal, 115g proteine, 122g carboidrati netti, 30g grassi



Alette di seitan al teriyaki
12 oz di seitan- 892 kcal



Riso bianco
1 tazza di riso cotto- 246 kcal



Broccoli arrosto
147 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

3000 kcal ● 195g proteine (26%) ● 136g grassi (41%) ● 182g carboidrati (24%) ● 66g fibre (9%)

Pranzo

1350 kcal, 55g proteine, 90g carboidrati netti, 77g grassi



Panino al formaggio con funghi

1131 kcal



Noci

1/3 tazza(e)- 219 kcal

Cena

1325 kcal, 68g proteine, 89g carboidrati netti, 57g grassi



Chips di tortilla

235 kcal



Ciotola insalata taco con tempeh

831 kcal



Insalata di edamame e barbabietole

257 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

2976 kcal ● 277g proteine (37%) ● 113g grassi (34%) ● 154g carboidrati (21%) ● 59g fibre (8%)

Pranzo

1325 kcal, 85g proteine, 44g carboidrati netti, 74g grassi



Crack slaw con tempeh

1054 kcal



Semi di girasole

271 kcal

Cena

1325 kcal, 119g proteine, 107g carboidrati netti, 38g grassi



Salsiccia vegana

3 salsiccia- 804 kcal



Lenticchie

521 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

2947 kcal ● 241g proteine (33%) ● 57g grassi (17%) ● 316g carboidrati (43%) ● 51g fibre (7%)

Pranzo

1295 kcal, 49g proteine, 206g carboidrati netti, 18g grassi



Riso al limone al burro
369 kcal



Broccoli
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal



Burger vegetale
3 burger- 825 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1325 kcal, 119g proteine, 107g carboidrati netti, 38g grassi



Salsiccia vegana
3 salsiccia- 804 kcal



Lenticchie
521 kcal

Giorno 6

3007 kcal ● 190g proteine (25%) ● 37g grassi (11%) ● 415g carboidrati (55%) ● 63g fibre (8%)

Pranzo

1295 kcal, 49g proteine, 206g carboidrati netti, 18g grassi



Riso al limone al burro
369 kcal



Broccoli
3 1/2 tazza(e)- 102 kcal



Burger vegetale
3 burger- 825 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 68g proteine, 206g carboidrati netti, 17g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro
1263 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro
121 kcal

Giorno 7

3039 kcal ● 190g proteine (25%) ● 45g grassi (13%) ● 410g carboidrati (54%) ● 58g fibre (8%)

Pranzo

1330 kcal, 49g proteine, 201g carboidrati netti, 27g grassi



Panino vegano con avocado schiacciato

1 1/2 panino(i)- 580 kcal



Riso bianco

1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal



Zuppa di pomodoro

2 lattina(e)- 421 kcal

Integratori proteici

325 kcal, 73g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 68g proteine, 206g carboidrati netti, 17g grassi



Pasta con lenticchie e pomodoro

1263 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

121 kcal

Cereali e pasta

- seitan
1 1/2 lbs (680g)
- riso bianco a chicco lungo
2 1/4 tazza (416g)
- pasta secca cruda
1/2 lbs (257g)

Grassi e oli

- olio
3 oz (85mL)
- olio d'oliva
1/4 tazza (53mL)
- vinaigrette balsamica
1 1/3 oz (38mL)

Altro

- salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)
- peperoni rossi arrostiti
4 oz (113g)
- insalata mista
1 2/3 confezione (155 g) (260g)
- mix per insalata di cavolo
5 tazza (450g)
- salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)
- hamburger vegetariano
6 polpetta (426g)
- Affettati vegetali
7 1/2 fette (78g)

Bevande

- acqua
32 1/4 tazza(e) (7643mL)
- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)

Verdure e prodotti vegetali

- broccoli surgelati
3 1/4 lbs (1489g)
- spinaci freschi
2 oz (57g)
- funghi
3 1/2 tazza, tritata (245g)
- edamame, surgelato, sgusciato
3/4 tazza (89g)

Prodotti da forno

- pane
21 fetta(e) (672g)
- panini per hamburger
6 panino(i) (306g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra
3 oz (85g)
- kefir aromatizzato
2 tazza (480mL)
- formaggio a fette
7 fetta (20 g ciasc.) (147g)
- burro
1/2 cucchiaio (7g)
- mozzarella fresca
2 oz (57g)

Prodotti a base di noci e semi

- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)
- noci
10 cucchiaio, senza guscio (63g)
- semi di girasole
2 1/2 oz (73g)

Snack

- tortilla chips
1 2/3 oz (47g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tempeh
1 lbs (454g)
- fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)
- lenticchie crude
3 tazza (576g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (81g)
- salsa piccante
2/3 fl oz (20mL)
- brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
3 barbabietta(e) (150g)

aglio
4 1/2 spicchio(i) (14g)

ketchup
6 cucchiaio (102g)

pomodori schiacciati in scatola
2 lattina (810g)

concentrato di pomodoro
2 cucchiaio (32g)

carote
2 medio (122g)

cipolla
1 grande (150g)

pomodori
3/4 grande intero ($\approx 7,6$ cm dia.) (137g)

zuppa di pomodoro condensata in scatola
2 lattina (300 g) (596g)

Frutta e succhi di frutta

avocado
1 1/4 avocado (251g)

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)

Spezie ed erbe aromatiche

sale
1 cucchiaino (7g)

pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)

aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

cipolla in polvere
1/4 cucchiaio (2g)

timo, essiccato
2 1/3 cucchiaio, macinato (10g)

miscela per taco
1 1/2 cucchiaio (13g)

pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (3g)

paprika
1 cucchiaino (2g)

cumino macinato
1 cucchiaino (2g)

basilico fresco
1 cucchiaio, tritato (3g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Panino alla griglia con peperoni arrostiti e spinaci

2 panino(i) - 714 kcal ● 36g proteine ● 35g grassi ● 56g carboidrati ● 9g fibre



Dà 2 panino(i) porzioni

pane

4 fetta(e) (128g)

spinaci freschi

2 oz (57g)

formaggio di capra

3 oz (85g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

peperoni rossi arrostiti, tritato

4 oz (113g)

1. Spalma il formaggio di capra in modo uniforme su una fetta di pane. Aggiungi spinaci e peperoni arrostiti e condisci con un po' di sale e pepe.
2. Appoggia sopra l'altra fetta di pane e premi delicatamente.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il panino e cuoci fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
4. Taglia a metà e servi.

Kefir

300 kcal ● 16g proteine ● 4g grassi ● 49g carboidrati ● 0g fibre



kefir aromatizzato

2 tazza (480mL)

1. Versare in un bicchiere e bere.

Pistacchi

375 kcal ● 13g proteine ● 28g grassi ● 11g carboidrati ● 6g fibre



pistacchi sgusciati

1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Panino al formaggio con funghi

1131 kcal ● 50g proteine ● 57g grassi ● 88g carboidrati ● 16g fibre



Per singolo pasto:

funghi

1 3/4 tazza, tritata (123g)

olio d'oliva

1 3/4 cucchiaino (26mL)

timo, essiccato

3 1/2 cucchiaino, macinato (5g)

pane

7 fetta(e) (224g)

formaggio a fette

3 1/2 fetta (20 g ciasc.) (74g)

Per tutti i 2 pasti:

funghi

3 1/2 tazza, tritata (245g)

olio d'oliva

1/4 tazza (53mL)

timo, essiccato

2 1/3 cucchiaino, macinato (10g)

pane

14 fetta(e) (448g)

formaggio a fette

7 fetta (20 g ciasc.) (147g)

1. In una padella a fuoco medio, aggiungi l'olio, i funghi, il timo e sale e pepe a piacere. Saltali fino a doratura.
2. Metti il formaggio su una fetta di pane e disponi sopra i funghi.
3. Chiudi il panino e rimettilo in padella finché il formaggio non si sarà sciolto e il pane sarà croccante. Servi.
4. Nota: Per prepararlo in grande quantità, cuoci tutti i funghi e conservali in un contenitore ermetico. Riscaldali e assembla il panino come di consueto quando sei pronto a mangiare.

Noci

1/3 tazza(e) - 219 kcal ● 5g proteine ● 20g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

noci

5 cucchiaino, senza guscio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

10 cucchiaino, senza guscio (63g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Crack slaw con tempeh

1054 kcal ● 72g proteine ● 53g grassi ● 40g carboidrati ● 33g fibre



mix per insalata di cavolo

5 tazza (450g)

salsa piccante

2 1/2 cucchiaino (13mL)

semi di girasole

2 1/2 cucchiaio (30g)

olio

5 cucchiaino (25mL)

tempeh, tagliato a cubetti

10 oz (284g)

aglio, tritato finemente

2 1/2 spicchio (8g)

1. Metti il tempeh a cubetti in una pentola piccola e copriilo con acqua. Porta a ebollizione e cuoci per circa 8 minuti. Rimuovi il tempeh e scolane l'acqua.
2. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tempeh e cuoci 2 minuti per lato.
3. Aggiungi l'aglio, il cavolo e la salsa piccante, mescolando fino a che siano ben amalgamati. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per 5 minuti.
4. Aggiungi i semi di girasole, mescola e lascia cuocere ancora qualche minuto fino a quando il cavolo sarà tenero ma ancora leggermente croccante.
5. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi caldo o freddo.

Semi di girasole

271 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



semi di girasole

1 1/2 oz (43g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Riso al limone al burro

369 kcal ● 7g proteine ● 4g grassi ● 75g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
acqua
1/2 tazza(e) (119mL)
riso bianco a chicco lungo
1/2 tazza (93g)
pepe al limone
5 pizzico (1g)
brodo vegetale
1/2 tazza(e) (mL)
burro
1/4 cucchiaio (4g)

Per tutti i 2 pasti:

succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
acqua
1 tazza(e) (237mL)
riso bianco a chicco lungo
1 tazza (185g)
pepe al limone
1 1/4 cucchiaino (3g)
brodo vegetale
1 tazza(e) (mL)
burro
1/2 cucchiaio (7g)

1. Unisci tutti gli ingredienti eccetto il lemon pepper nella casseruola.
 2. Porta a ebollizione, poi riduci il fuoco.
 3. Copri la pentola e lascia sobbollire lentamente per 20 minuti, o finché il liquido non è assorbito.
 4. Cospargi con lemon pepper prima di servire.
-

Broccoli

3 1/2 tazza(e) - 102 kcal ● 9g proteine ● 0g grassi ● 7g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
3 1/2 tazza (319g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
7 tazza (637g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Burger vegetale

3 burger - 825 kcal ● 33g proteine ● 15g grassi ● 124g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

panini per hamburger

3 panino(i) (153g)

ketchup

3 cucchiaino (51g)

insalata mista

3 oz (85g)

hamburger vegetariano

3 polpetta (213g)

Per tutti i 2 pasti:

panini per hamburger

6 panino(i) (306g)

ketchup

6 cucchiaino (102g)

insalata mista

6 oz (170g)

hamburger vegetariano

6 polpetta (426g)

1. Cuoci il burger seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Quando è pronto, mettilo nel panino e aggiungi verdure a foglia e ketchup. Sentiti libero di aggiungere altri condimenti a basso contenuto calorico come senape o sottaceti.

Pranzo 5 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Panino vegano con avocado schiacciato

1 1/2 panino(i) - 580 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 44g carboidrati ● 15g fibre



Dà 1 1/2 panino(i) porzioni

Affettati vegetali

7 1/2 fette (78g)

pane

3 fetta(e) (96g)

salsa piccante

1/2 cucchiaino (8mL)

insalata mista

3/4 tazza (23g)

avocado, sbucciato e privato dei semi

1/2 avocado (101g)

1. Con il dorso di una forchetta, schiaccia l'avocado sulla fetta di pane inferiore. Disponi sopra le fette da gastronomia vegane e le foglie miste. Irrora con salsa piccante, copri con la fetta di pane superiore e servi.

Riso bianco

1 1/2 tazza di riso cotto - 328 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 73g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1 1/2 tazza di riso cotto porzioni



acqua

1 tazza(e) (237mL)

riso bianco a chicco lungo

1/2 tazza (93g)

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.

Zuppa di pomodoro

2 lattina(e) - 421 kcal ● 9g proteine ● 3g grassi ● 84g carboidrati ● 7g fibre



Dà 2 lattina(e) porzioni

zuppa di pomodoro condensata in scatola

2 lattina (300 g) (596g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Alette di seitan al teriyaki

12 oz di seitan - 892 kcal ● 97g proteine ● 30g grassi ● 57g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

seitan
3/4 lbs (340g)
olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
salsa teriyaki
6 cucchiaio (90mL)

Per tutti i 2 pasti:

seitan
1 1/2 lbs (680g)
olio
3 cucchiaio (45mL)
salsa teriyaki
3/4 tazza (180mL)

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.

Riso bianco

1 tazza di riso cotto - 246 kcal ● 5g proteine ● 0g grassi ● 55g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

acqua
3/4 tazza(e) (178mL)
riso bianco a chicco lungo
6 cucchiaio (69g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
1 1/2 tazza(e) (356mL)
riso bianco a chicco lungo
3/4 tazza (139g)

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.

Broccoli arrosto

147 kcal ● 13g proteine ● 0g grassi ● 10g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

broccoli surgelati
1 1/2 confezione (426g)
sale
3 pizzico (2g)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
cipolla in polvere
3 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

broccoli surgelati
3 confezione (852g)
sale
1/4 cucchiaino (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (2g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
cipolla in polvere
1/4 cucchiaino (2g)

1. Preriscalda il forno a 375°F.
2. Disponi i broccoli surgelati su una teglia leggermente unta e condisci con sale, pepe, aglio in polvere e cipolla in polvere.
3. Cuoci per 20 minuti e poi gira i broccoli. Continua la cottura fino a quando i broccoli risultano leggermente croccanti e abbrustoliti, circa altri 20 minuti.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Chips di tortilla

235 kcal ● 3g proteine ● 11g grassi ● 30g carboidrati ● 2g fibre

tortilla chips
1 2/3 oz (47g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.



Ciotola insalata taco con tempeh

831 kcal ● 51g proteine ● 36g grassi ● 41g carboidrati ● 34g fibre



tempeh
6 oz (170g)
miscela per taco
1 1/2 cucchiaino (13g)
insalata mista
3/4 tazza (23g)
salsa (salsa a base di pomodoro)
1/4 tazza (81g)
fagioli rifritti
3/4 tazza (182g)
olio
1/4 cucchiaino (4mL)
avocado, tagliato a cubetti
3/4 avocado (151g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Sbriciola il tempeh nella padella e friggi per un paio di minuti finché non inizia a dorare. Mescola il condimento per taco con un goccio d'acqua e mescola finché il tempeh è ben ricoperto. Cuoci ancora uno-due minuti e metti da parte.
2. Riscalda i fagioli refried al microonde o in una pentola separata; metti da parte.
3. Metti in una ciotola misticanza, tempeh, fagioli refried, avocado e salsa e servi.
4. Nota meal prep: conserva il composto di tempeh e i fagioli refried in un contenitore ermetico in frigorifero. Quando sei pronto a servire, riscalda tempeh e fagioli e assembla il resto dell'insalata.

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, sgucciato
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.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Salsiccia vegana

3 salsiccia - 804 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 32g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
3 salsiccia (300g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
6 salsiccia (600g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Servire.
-

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 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pasta con lenticchie e pomodoro

1263 kcal ● 61g proteine ● 9g grassi ● 203g carboidrati ● 31g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1/4 lbs (128g)
lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
pomodori schiacciati in scatola
1 lattina (405g)
acqua
7/8 tazza(e) (207mL)
paprika
4 pizzico (1g)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
concentrato di pomodoro
1 cucchiaio (16g)
carote, tritato
1 medio (61g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 grande (75g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
1/2 lbs (257g)
lenticchie crude
1 1/2 tazza (288g)
pomodori schiacciati in scatola
2 lattina (810g)
acqua
1 3/4 tazza(e) (415mL)
paprika
1 cucchiaino (2g)
cumino macinato
1 cucchiaino (2g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)
concentrato di pomodoro
2 cucchiaio (32g)
carote, tritato
2 medio (122g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
cipolla, tagliato a dadini
1 grande (150g)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungere cipolle, aglio e carote. Saltare per circa 10 minuti o fino a quando le verdure si sono ammorbidite.
2. Unire cumino e paprika e tostarle per circa 1 minuto, fino a quando sono fragranti.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori schiacciati, l'acqua e le lenticchie.
4. Portare a sobbollire e coprire. Cuocere per circa 30-35 minuti fino a quando le lenticchie sono morbide. Aggiungere altra acqua se necessario.
5. Nel frattempo, cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e mettere da parte.
6. Mescolare pasta e sugo e servire.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

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



Per singolo pasto:

vinaigrette balsamica

1/2 cucchiaino (8mL)

basilico fresco

1/2 cucchiaino, 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 cucchiaino (15mL)

basilico fresco

1 cucchiaino, 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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 misurino - 327 kcal ● 73g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 porzione (80 mL ciascuna) (93g)

acqua

3 tazza(e) (711mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

21 porzione (80 mL ciascuna)
(651g)

acqua

21 tazza(e) (4977mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-