

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 3100 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 3107 kcal ● 195g proteine (25%) ● 89g grassi (26%) ● 323g carboidrati (42%) ● 58g fibre (8%)

Pranzo

1405 kcal, 57g proteine, 141g carboidrati netti, 62g grassi



Miscela di riso aromatizzata

573 kcal



Piselli mangiatutto

123 kcal



Tofu alla Buffalo

709 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Cena

1375 kcal, 66g proteine, 180g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie

405 kcal



Succotash di fagioli bianchi

970 kcal

Giorno 2 3066 kcal ● 196g proteine (26%) ● 43g grassi (13%) ● 393g carboidrati (51%) ● 81g fibre (11%)

Pranzo

1365 kcal, 57g proteine, 211g carboidrati netti, 16g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

1365 kcal

Cena

1375 kcal, 66g proteine, 180g carboidrati netti, 25g grassi



Lenticchie

405 kcal



Succotash di fagioli bianchi

970 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Giorno 3

3054 kcal ● 203g proteine (27%) ● 57g grassi (17%) ● 379g carboidrati (50%) ● 53g fibre (7%)

Pranzo

1365 kcal, 57g proteine, 211g carboidrati netti, 16g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
1365 kcal

Cena

1365 kcal, 73g proteine, 165g carboidrati netti, 40g grassi



Pasta con spinaci e ricotta
1015 kcal



Latte
2 1/3 tazza(e)- 348 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 4

3071 kcal ● 198g proteine (26%) ● 108g grassi (32%) ● 253g carboidrati (33%) ● 75g fibre (10%)

Pranzo

1395 kcal, 52g proteine, 120g carboidrati netti, 62g grassi



Panini vegetariani di ceci
3 panino(i)- 1028 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Cena

1350 kcal, 73g proteine, 131g carboidrati netti, 44g grassi



Latte
1 1/4 tazza(e)- 186 kcal



Insalata di pomodoro e cetriolo
71 kcal



Goulash di fagioli e tofu
1093 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 5

3140 kcal ● 260g proteine (33%) ● 112g grassi (32%) ● 215g carboidrati (27%) ● 57g fibre (7%)

Pranzo

1395 kcal, 52g proteine, 120g carboidrati netti, 62g grassi



Panini vegetariani di ceci
3 panino(i)- 1028 kcal



Noci pecan
1/2 tazza- 366 kcal

Cena

1420 kcal, 136g proteine, 93g carboidrati netti, 49g grassi



Salsiccia vegana
4 salsiccia- 1072 kcal



Lenticchie
347 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Giorno 6

3123 kcal ● 262g proteine (34%) ● 88g grassi (25%) ● 262g carboidrati (34%) ● 58g fibre (7%)

Pranzo

1375 kcal, 54g proteine, 167g carboidrati netti, 38g grassi



Ravioli al formaggio
953 kcal



Insalata mista
424 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1420 kcal, 136g proteine, 93g carboidrati netti, 49g grassi



Salsiccia vegana
4 salsiccia- 1072 kcal



Lenticchie
347 kcal

Giorno 7

3086 kcal ● 206g proteine (27%) ● 87g grassi (25%) ● 313g carboidrati (41%) ● 57g fibre (7%)

Pranzo

1375 kcal, 54g proteine, 167g carboidrati netti, 38g grassi



Ravioli al formaggio
953 kcal



Insalata mista
424 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Cena

1385 kcal, 79g proteine, 143g carboidrati netti, 48g grassi



Panino con polpette vegane
2 panino/i- 936 kcal



Latte
3 tazza(e)- 447 kcal

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
29 2/3 tazza(e) (7032mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 3/4 cucchiaino (10g)
- cumino macinato
2 1/2 cucchiaino (5g)
- pepe nero
1/8 oz (4g)
- paprika
1 1/4 cucchiaino (9g)
- Timo fresco
5 pizzico (1g)
- aneto secco
2 cucchiaino (2g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
2 tazza (416g)
- fagioli bianchi in scatola
3 lattina/e (1335g)
- tofu compatto
1 1/2 lbs (645g)
- ceci in scatola
4 1/2 lattina/e (2016g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
6 1/4 cucchiaino (94mL)

Grassi e oli

- olio
2 3/4 oz (85mL)
- condimento ranch
4 cucchiaino (60mL)
- condimento per insalata
1/2 tazza (120mL)
- maionese
2 cucchiaino (30mL)

Verdure e prodotti vegetali

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1 sacca (~160 g) (158g)
- ravioli al formaggio congelati
1 3/4 lbs (794g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)
- salsa per pasta
1 1/2 vasetto (680 g) (914g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
2 1/2 scatola (165 g) (411g)
- pasta secca cruda
6 oz (171g)

Latticini e prodotti a base di uova

- ricotta parzialmente scremata
3/4 tazza (186g)
- formaggio parmigiano
2 1/4 cucchiaino (11g)
- latte intero
6 1/2 tazza(e) (1579mL)

Prodotti da forno

- pane
12 fetta (384g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci pecan
1 tazza, metà (99g)

Altro

- salsiccia vegana
8 salsiccia (800g)
- Panino tipo sub
2 panino/i (170g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- polpette vegane surgelate
8 polpetta(e) (240g)

- chicchi di mais surgelati**
3 tazza (408g)
 - peperone**
3 medio (357g)
 - scalogni**
3 spicchio/i (170g)
 - piselli sugar snap surgelati**
2 tazza (288g)
 - cetriolo**
2 1/2 cetriolo (21 cm) (715g)
 - pomodori**
4 3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (580g)
 - prezzemolo fresco**
10 rametti (10g)
 - spinaci tritati surgelati**
3/4 confezione 280 g (213g)
 - aglio**
2 3/4 spicchio(i) (8g)
 - cipolla rossa**
1 medio (dia. 6,4 cm) (114g)
 - cipolla**
2 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (248g)
 - sedano crudo**
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
 - carote**
3 1/2 piccolo (14 cm) (175g)
 - lattuga romana (romaine)**
3 1/2 cuori (1750g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Miscela di riso aromatizzata

573 kcal ● 17g proteine ● 3g grassi ● 116g carboidrati ● 5g fibre



miscela di riso aromatizzato
1 sacca (~160 g) (158g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Piselli mangiatutto

123 kcal ● 8g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 9g fibre



piselli sugar snap surgelati
2 tazza (288g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Tofu alla Buffalo

709 kcal ● 32g proteine ● 59g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



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 friggi 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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

1365 kcal ● 57g proteine ● 16g grassi ● 211g carboidrati ● 38g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1 1/4 scatola (165 g) (206g)

olio

1/4 cucchiaio (3mL)

cumino macinato

1 1/4 cucchiaino (3g)

succo di limone

2 cucchiaino (9mL)

cetriolo, tritato

5/8 cetriolo (21 cm) (188g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1 1/4 lattina/e (560g)

pomodori, tritato

1 1/4 pomodoro roma (100g)

prezzemolo fresco, tritato

5 rametti (5g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

2 1/2 scatola (165 g) (411g)

olio

1 1/4 cucchiaino (6mL)

cumino macinato

2 1/2 cucchiaino (5g)

succo di limone

1 1/4 cucchiaio (19mL)

cetriolo, tritato

1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

2 1/2 lattina/e (1120g)

pomodori, tritato

2 1/2 pomodoro roma (200g)

prezzemolo fresco, tritato

10 rametti (10g)

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.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Panini vegetariani di ceci

3 panino(i) - 1028 kcal ● 47g proteine ● 26g grassi ● 118g carboidrati ● 33g fibre



Per singolo pasto:

maionese
1 cucchiaio (15mL)
succo di limone
1 cucchiaio (15mL)
aneto secco
1 cucchiaino (1g)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
4 pizzico, macinato (1g)
pane
6 fetta (192g)
ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
sedano crudo, tritato
1 gambo medio (19–20 cm) (40g)
cipolla, tritato
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)

Per tutti i 2 pasti:

maionese
2 cucchiaio (30mL)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
aneto secco
2 cucchiaino (2g)
sale
1 cucchiaino (6g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (2g)
pane
12 fetta (384g)
ceci in scatola
2 lattina/e (896g)
sedano crudo, tritato
2 gambo medio (19–20 cm) (80g)
cipolla, tritato
1 medio (dia. 6,4 cm) (110g)

1. Scola e sciacqua i ceci. Versa i ceci in una ciotola di medie dimensioni e schiacciali con una forchetta. Mescola sedano, cipolla, maionese (a piacere), succo di limone, aneto, sale e pepe a piacere. Il composto può essere conservato in frigorifero fino al momento di servire.
2. Quando sei pronto per servire, farcisci due fette di pane con il composto. Sentiti libero di aggiungere le verdure che preferisci sopra.

Noci pecan

1/2 tazza - 366 kcal ● 5g proteine ● 36g grassi ● 2g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

noci pecan
1/2 tazza, metà (50g)

Per tutti i 2 pasti:

noci pecan
1 tazza, metà (99g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ravioli al formaggio

953 kcal ● 39g proteine ● 24g grassi ● 131g carboidrati ● 15g fibre



Per singolo pasto:

salsa per pasta

5/8 vasetto (680 g) (392g)

ravioli al formaggio congelati

14 oz (397g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa per pasta

1 1/6 vasetto (680 g) (784g)

ravioli al formaggio congelati

1 3/4 lbs (794g)

1. Preparare i ravioli seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Condire con salsa per pasta e gustare.

Insalata mista

424 kcal ● 15g proteine ● 14g grassi ● 35g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1/4 tazza (53mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/2 cetriolo (21 cm) (132g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1 3/4 piccolo (14 cm) (88g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1 3/4 cuori (875g)

pomodori, a dadini

1 3/4 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (159g)

cipolla rossa, affettato

1/2 medio (dia. 6,4 cm) (48g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

1/2 tazza (105mL)

cetriolo, affettato o a dadini

7/8 cetriolo (21 cm) (263g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

3 1/2 piccolo (14 cm) (175g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

3 1/2 cuori (1750g)

pomodori, a dadini

3 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (319g)

cipolla rossa, affettato

7/8 medio (dia. 6,4 cm) (96g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.
-

Succotash di fagioli bianchi

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



Per singolo pasto:

succo di limone
1 1/2 cucchiaio (23mL)
olio
1 1/2 cucchiaio (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 cucchiaio (45mL)
olio
3 cucchiaio (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.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Pasta con spinaci e ricotta

1015 kcal ● 55g proteine ● 22g grassi ● 138g carboidrati ● 12g fibre



pasta secca cruda
6 oz (171g)
ricotta parzialmente scremata
3/4 tazza (186g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1/2 cucchiaino, macinato (1g)
spinaci tritati surgelati, scongelato e scolato
3/4 confezione 280 g (213g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
formaggio parmigiano, diviso
2 1/4 cucchiaio (11g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione; scola.
2. Mentre la pasta cuoce, ungi una padella con uno spray da cucina. A fuoco medio-basso, aggiungi gli spinaci e l'aglio. Cuoci per circa 5 minuti, mescolando frequentemente.
3. Unisci la ricotta, metà del parmigiano, sale, pepe e solo l'acqua necessaria per rendere il composto cremoso.
4. Aggiungi la pasta cotta nella padella e mescola.
5. Servi e completa con il parmigiano rimanente.

Latte

2 1/3 tazza(e) - 348 kcal ● 18g proteine ● 18g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Dà 2 1/3 tazza(e) porzioni

latte intero
2 1/3 tazza(e) (560mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Latte

1 1/4 tazza(e) - 186 kcal ● 10g proteine ● 10g grassi ● 15g carboidrati ● 0g fibre



Dà 1 1/4 tazza(e) porzioni

latte intero

1 1/4 tazza(e) (300mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di pomodoro e cetriolo

71 kcal ● 2g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 1g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

pomodori, tagliato a fette sottili

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

cetriolo, tagliato a fette sottili

1/4 cetriolo (21 cm) (75g)

cipolla rossa, tagliato a fette sottili

1/4 piccolo (18g)

1. Mescolare gli ingredienti in una ciotola e servire.

Goulash di fagioli e tofu

1093 kcal ● 62g proteine ● 31g grassi ● 109g carboidrati ● 32g fibre



olio

1 1/4 cucchiaio (19mL)

paprika

1 1/4 cucchiaio (9g)

Timo fresco

5 pizzico (1g)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1 1/4 lattina/e (549g)

cipolla, tagliato a dadini

1 1/4 medio (dia. 6,4 cm) (138g)

tofu compatto, scolato e tagliato a dadini

1/2 lbs (248g)

aglio, tritato finemente

1 1/4 spicchio (4g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Salsiccia vegana

4 salsiccia - 1072 kcal ● 112g proteine ● 48g grassi ● 42g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

Per tutti i 2 pasti:

salsiccia vegana
8 salsiccia (800g)

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

Lenticchie

347 kcal ● 24g proteine ● 1g grassi ● 51g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

acqua
2 tazza(e) (474mL)
sale
1 pizzico (1g)
lenticchie crude, sciacquato
1/2 tazza (96g)

Per tutti i 2 pasti:

acqua
4 tazza(e) (948mL)
sale
2 pizzico (2g)
lenticchie crude, sciacquato
1 tazza (192g)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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.\r\nScaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.\r\nQuando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.\r\nServire.

Latte

3 tazza(e) - 447 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 35g carboidrati ● 0g fibre



Dà 3 tazza(e) porzioni

latte intero
3 tazza(e) (720mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

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.

