

# Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 3400 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

3411 kcal ● 213g proteine (25%) ● 92g grassi (24%) ● 348g carboidrati (41%) ● 84g fibre (10%)

### Pranzo

1505 kcal, 71g proteine, 142g carboidrati netti, 59g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 443 kcal



**Yogurt greco magro**

2 vasetto(i)- 310 kcal



**Ciotola di ceci con salsa yogurt piccante**

752 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Cena

1580 kcal, 70g proteine, 203g carboidrati netti, 32g grassi



**Cassoulet di fagioli bianchi**

1347 kcal



**Panino da tavola**

3 panino(i)- 231 kcal

## Giorno 2

3431 kcal ● 220g proteine (26%) ● 156g grassi (41%) ● 230g carboidrati (27%) ● 56g fibre (6%)

### Pranzo

1580 kcal, 64g proteine, 111g carboidrati netti, 93g grassi



**Arachidi tostate**

3/8 tazza(e)- 383 kcal



**Yogurt magro**

2 vasetto(i)- 362 kcal



**Panino tostato con formaggio e pesto**

1 1/2 panino(i)- 836 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

### Cena

1525 kcal, 83g proteine, 116g carboidrati netti, 62g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 443 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**

818 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**

2 contenitore- 261 kcal

## Giorno 3

3424 kcal ● 215g proteine (25%) ● 89g grassi (23%) ● 379g carboidrati (44%) ● 63g fibre (7%)

### Pranzo

1575 kcal, 59g proteine, 259g carboidrati netti, 25g grassi



**Pasta con salsa pronta**

1276 kcal



**Latte**

2 tazza(e)- 298 kcal

### Cena

1525 kcal, 83g proteine, 116g carboidrati netti, 62g grassi



**Mandorle tostate**

1/2 tazza(e)- 443 kcal



**Zuppa di ceci e cavolo riccio**

818 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**

2 contenitore- 261 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 4

3436 kcal ● 214g proteine (25%) ● 184g grassi (48%) ● 188g carboidrati (22%) ● 44g fibre (5%)

### Pranzo

1575 kcal, 68g proteine, 149g carboidrati netti, 69g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**

230 kcal



**Riso bianco**

1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**

2 1/2 panino(i)- 1019 kcal

### Cena

1530 kcal, 73g proteine, 36g carboidrati netti, 113g grassi



**Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati**

1375 kcal



**Anacardi tostate**

1/6 tazza(e)- 156 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**

3 misurino- 327 kcal

## Giorno 5

3402 kcal ● 224g proteine (26%) ● 135g grassi (36%) ● 270g carboidrati (32%) ● 53g fibre (6%)

### Pranzo

1575 kcal, 68g proteine, 149g carboidrati netti, 69g grassi



**Insalata semplice di cavolo riccio e avocado**  
230 kcal



**Riso bianco**  
1 1/2 tazza di riso cotto- 328 kcal



**Panino con funghi, rosmarino e formaggio**  
2 1/2 panino(i)- 1019 kcal

### Cena

1500 kcal, 84g proteine, 118g carboidrati netti, 64g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
874 kcal



**Latte**  
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
363 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 6

3359 kcal ● 240g proteine (29%) ● 161g grassi (43%) ● 194g carboidrati (23%) ● 44g fibre (5%)

### Pranzo

1535 kcal, 83g proteine, 74g carboidrati netti, 95g grassi



**Arachidi tostate**  
1/2 tazza(e)- 460 kcal



**Panino con insalata di uova**  
1 1/2 panino(i)- 813 kcal



**Cottage cheese & coppa di frutta**  
2 contenitore- 261 kcal

### Cena

1500 kcal, 84g proteine, 118g carboidrati netti, 64g grassi



**Goulash di fagioli e tofu**  
874 kcal



**Latte**  
1 3/4 tazza(e)- 261 kcal



**Semplice insalata di mozzarella e pomodoro**  
363 kcal

### Integratori proteici

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



**Frullato proteico**  
3 misurino- 327 kcal

## Giorno 7

3388 kcal ● 227g proteine (27%) ● 139g grassi (37%) ● 259g carboidrati (31%) ● 49g fibre (6%)

### Pranzo

1535 kcal, 83g proteine, 74g carboidrati netti, 95g grassi



#### Arachidi tostate

1/2 tazza(e)- 460 kcal



#### Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i)- 813 kcal



#### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore- 261 kcal

### Cena

1525 kcal, 71g proteine, 182g carboidrati netti, 42g grassi



#### Latte

2 1/3 tazza(e)- 348 kcal



#### Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal



#### Spaghetti e polpette senza carne

885 kcal

### Integratori proteici

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



#### Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

---

## Bevande

- polvere proteica  
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua  
23 tazza(e) (5451mL)

## Prodotti a base di noci e semi

- mandorle  
1 1/2 tazza, intera (215g)
- semi di sesamo  
3 1/2 cucchiaino (11g)
- anacardi tostati  
3 cucchiaino (26g)

## Latticini e prodotti a base di uova

- yogurt greco magro aromatizzato  
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- yogurt greco scremato, naturale  
3 1/3 cucchiaino (58g)
- yogurt magro aromatizzato  
2 contenitore (170 g) (340g)
- formaggio  
13 oz (367g)
- burro  
1 1/2 cucchiaino (21g)
- latte intero  
8 tazza(e) (1879mL)
- mozzarella fresca  
6 oz (170g)
- uova  
9 medio (396g)

## Grassi e oli

- olio  
5 oz (158mL)
- vinaigrette balsamica  
3 cucchiaino (46mL)
- maionese  
6 cucchiaino (90mL)
- condimento per insalata  
2 1/4 cucchiaino (34mL)

## Cereali e pasta

- riso bianco a chicco lungo  
1 1/2 tazza (262g)
- pasta secca cruda  
15 1/3 oz (437g)

## Altro

## Legumi e prodotti a base di legumi

- ceci in scatola  
4 lattina/e (1717g)
- fagioli bianchi in scatola  
3 3/4 lattina/e (1646g)
- arachidi tostate  
1 1/2 tazza (207g)
- salsa di soia (tamari)  
1/2 tazza (105mL)
- tofu compatto  
2 lbs (893g)

## Zuppe, salse e sughi

- brodo vegetale  
13 tazza(e) (mL)
- salsa pesto  
1 1/2 cucchiaino (24g)
- salsa per pasta  
1 vasetto (680 g) (644g)

## Prodotti da forno

- Panino  
3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)
- pane  
1 1/3 lbs (608g)

## Frutta e succhi di frutta

- avocado  
1 avocado (201g)
- limone  
1 piccolo (58g)

## Spezie ed erbe aromatiche

- rosmarino, essiccato  
1 1/4 cucchiaino (2g)
- paprika  
1/2 oz (15g)
- Timo fresco  
1 cucchiaino (1g)
- basilico fresco  
3 cucchiaino, tritato (8g)
- sale  
3 pizzico (1g)
- pepe nero  
3 pizzico (0g)
- senape gialla  
1/4 cucchiaino o 1 bustina (4g)

- salsa sriracha**  
1/2 cucchiaino (8g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
8 contenitore (1360g)
- insalata mista**  
2 1/2 tazza (75g)
- cavolfiore "riso" surgelato**  
2 1/2 tazza, pronta (446g)
- polpette vegane surgelate**  
4 polpetta(e) (120g)

## **Verdure e prodotti vegetali**

- cipolla**  
4 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (523g)
  - prezzemolo fresco**  
1/4 tazza, tritata (13g)
  - carote**  
5 medio (298g)
  - aglio**  
15 spicchio(i) (45g)
  - sedano crudo**  
1 3/4 gambo medio (19–20 cm) (70g)
  - pomodori**  
5 medio intero (≈6,4 cm dia.) (639g)
  - foglie di cavolo riccio (kale)**  
14 1/2 oz (410g)
  - funghi**  
1/2 lbs (213g)
  - broccoli**  
1 3/4 tazza, tritata (159g)
  - zenzero fresco**  
3 1/2 cucchiaino (7g)
  - lattuga romana (romaine)**  
1 1/2 cuori (750g)
-

## Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Dà 1/2 tazza(e) porzioni

**mandorle**

1/2 tazza, intera (72g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### 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 di ceci con salsa yogurt piccante

752 kcal ● 31g proteine ● 16g grassi ● 103g carboidrati ● 19g fibre



**olio**

1/2 cucchiaino (8mL)

**riso bianco a chicco lungo**

6 2/3 cucchiaino (77g)

**yogurt greco scremato, naturale**

1/4 tazza (58g)

**salsa sriracha**

1/2 cucchiaino (8g)

**cipolla, tagliato a dadini**

5/6 piccolo (58g)

**ceci in scatola, sciacquato e scolato**

5/6 lattina/e (373g)

**prezzemolo fresco, tritato**

1/4 tazza, tritata (13g)

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione e metti da parte.
2. Mescola in una piccola ciotola lo yogurt greco, la sriracha e un po' di sale fino a incorporare. Metti da parte.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e cuoci per 5-10 minuti finché non si ammorbidisce.
4. Aggiungi i ceci e un po' di sale e pepe e cuoci per 7-10 minuti finché non diventano dorati.
5. Spegni il fuoco e incorpora il prezzemolo.
6. Servi il composto di ceci sul riso e versa sopra la salsa piccante.

## Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

### Arachidi tostate

3/8 tazza(e) - 383 kcal ● 15g proteine ● 31g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre

Dà 3/8 tazza(e) porzioni

**arachidi tostate**  
6 2/3 cucchiaino (61g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Yogurt magro

2 vasetto(i) - 362 kcal ● 17g proteine ● 5g grassi ● 63g carboidrati ● 0g fibre

Dà 2 vasetto(i) porzioni

**yogurt magro aromatizzato**  
2 contenitore (170 g) (340g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Panino tostato con formaggio e pesto

1 1/2 panino(i) - 836 kcal ● 33g proteine ● 57g grassi ● 40g carboidrati ● 7g fibre

Dà 1 1/2 panino(i) porzioni



**pane**  
3 fetta (96g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cucchiaino (24g)  
**formaggio**  
3 fetta (30 g ciasc.) (84g)  
**pomodori**  
3 fetta/e sottili/piccole (45g)  
**burro, ammorbidito**  
1 1/2 cucchiaino (21g)

1. Spalma un lato di una fetta di pane con burro e mettila, con il lato imburrito 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 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

### Pasta con salsa pronta

1276 kcal ● 44g proteine ● 9g grassi ● 236g carboidrati ● 19g fibre



**pasta secca cruda**  
10 oz (285g)  
**salsa per pasta**  
5/8 vasetto (680 g) (420g)

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Copri con la salsa e gusta.

### 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.

## Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

### Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

230 kcal ● 5g proteine ● 15g grassi ● 9g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1/2 mazzo (85g)  
**avocado, tritato**  
1/2 avocado (101g)  
**limone, spremuto**  
1/2 piccolo (29g)

Per tutti i 2 pasti:

**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
1 mazzo (170g)  
**avocado, tritato**  
1 avocado (201g)  
**limone, spremuto**  
1 piccolo (58g)

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola.
2. Con le dita, massaggia l'avocado e il succo di limone nel cavolo finché l'avocado non diventa cremoso e ricopre il cavolo.
3. Se desideri, aggiusta di sale e pepe. Servire.

### Riso bianco

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



Per singolo pasto:

**acqua**  
1 tazza(e) (237mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1/2 tazza (93g)

Per tutti i 2 pasti:

**acqua**  
2 tazza(e) (474mL)  
**riso bianco a chicco lungo**  
1 tazza (185g)

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.

### Panino con funghi, rosmarino e formaggio

2 1/2 panino(i) - 1019 kcal ● 57g proteine ● 53g grassi ● 67g carboidrati ● 12g fibre



Per singolo pasto:

**pane**  
5 fetta(e) (160g)  
**formaggio**  
1 1/4 tazza, grattugiata (141g)  
**funghi**  
1/4 lbs (106g)  
**rosmarino, essiccato**  
5 pizzico (1g)  
**insalata mista**  
1 1/4 tazza (38g)

Per tutti i 2 pasti:

**pane**  
10 fetta(e) (320g)  
**formaggio**  
2 1/2 tazza, grattugiata (283g)  
**funghi**  
1/2 lbs (213g)  
**rosmarino, essiccato**  
1 1/4 cucchiaino (2g)  
**insalata mista**  
2 1/2 tazza (75g)

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.
-

## Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

---

### Arachidi tostate

1/2 tazza(e) - 460 kcal ● 18g proteine ● 37g grassi ● 9g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

**arachidi tostate**  
1/2 tazza (73g)

Per tutti i 2 pasti:

**arachidi tostate**  
1 tazza (146g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
- 

### Panino con insalata di uova

1 1/2 panino(i) - 813 kcal ● 38g proteine ● 53g grassi ● 39g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

**uova**  
4 1/2 medio (198g)  
**maionese**  
3 cucchiaino (45mL)  
**sale**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
1 1/2 pizzico (0g)  
**pane**  
3 fetta (96g)  
**paprika**  
1 1/2 pizzico (1g)  
**senape gialla**  
3 pizzico o 1 bustina (2g)  
**cipolla, tritato**  
3/8 piccolo (26g)

Per tutti i 2 pasti:

**uova**  
9 medio (396g)  
**maionese**  
6 cucchiaino (90mL)  
**sale**  
3 pizzico (1g)  
**pepe nero**  
3 pizzico (0g)  
**pane**  
6 fetta (192g)  
**paprika**  
3 pizzico (2g)  
**senape gialla**  
1/4 cucchiaino o 1 bustina (4g)  
**cipolla, tritato**  
3/4 piccolo (53g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempi d'acqua fino a coprirle.
2. Porta l'acqua a ebollizione e lascia bollire per 8 minuti.
3. Togli il pentolino dal fuoco e raffredda le uova con acqua fredda. Lasciale in acqua fredda finché non sono tiepide (~5 min).
4. Sbuccia le uova e schiacciale insieme agli altri ingredienti (escluso il pane). Se preferisci, puoi anche tritare le uova invece di schiacciarle prima di mescolare.
5. Spalma il composto su una fetta di pane e copri con l'altra.

### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

## Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

### Cassoulet di fagioli bianchi

1347 kcal ● 62g proteine ● 28g grassi ● 164g carboidrati ● 49g fibre



#### brodo vegetale

7/8 tazza(e) (mL)

#### olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

#### carote, pelato e tagliato a fette

3 1/2 grande (252g)

#### aglio, tritato

3 1/2 spicchio(i) (11g)

#### sedano crudo, tagliato a fette sottili

1 3/4 gambo medio (19-20 cm) (70g)

#### cipolla, tagliato a dadini

1 3/4 medio (dia. 6,4 cm) (193g)

#### fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1 3/4 lattina/e (768g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).\r\nScalda l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungi carota, sedano, cipolla, aglio e un po' di sale e pepe. Cuoci finché sono ammorbiditi, 5-8 minuti.\r\nUnisci i fagioli e il brodo. Porta a sobbollire poi spegni il fuoco.\r\nTrasferisci il composto di fagioli in una pirofila. Cuoci in forno finché è dorato e bollente, 18-25 minuti. \r\nServi.

### Panino da tavola

3 panino(i) - 231 kcal ● 8g proteine ● 4g grassi ● 40g carboidrati ● 2g fibre



Dà 3 panino(i) porzioni

#### Panino

3 panino o piccolo rotolo (5 cm quadro, 5 cm alto) (84g)

1. Buon appetito.

## Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

### Mandorle tostate

1/2 tazza(e) - 443 kcal ● 15g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

**mandorle**  
1/2 tazza, intera (72g)

Per tutti i 2 pasti:

**mandorle**  
1 tazza, intera (143g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Zuppa di ceci e cavolo riccio

818 kcal ● 40g proteine ● 22g grassi ● 84g carboidrati ● 32g fibre



Per singolo pasto:

**brodo vegetale**  
6 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1/2 cucchiaino (8mL)  
**aglio, tritato finemente**  
3 spicchio(i) (9g)  
**ceci in scatola, scolato**  
1 1/2 lattina/e (672g)  
**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
3 tazza, tritata (120g)

Per tutti i 2 pasti:

**brodo vegetale**  
12 tazza(e) (mL)  
**olio**  
1 cucchiaino (15mL)  
**aglio, tritato finemente**  
6 spicchio(i) (18g)  
**ceci in scatola, scolato**  
3 lattina/e (1344g)  
**foglie di cavolo riccio (kale), tritato**  
6 tazza, tritata (240g)

1. In una pentola capiente a fuoco medio, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio e soffriggere per 1-2 minuti fino a quando è fragrante.
2. Aggiungere i ceci e il brodo vegetale e portare a ebollizione. Unire il cavolo riccio tritato e far sobbollire per 15 minuti o fino a quando il cavolo è appassito.
3. Aggiungere una buona quantità di pepe e servire.

### Cottage cheese & coppa di frutta

2 contenitore - 261 kcal ● 28g proteine ● 5g grassi ● 26g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
2 contenitore (340g)

Per tutti i 2 pasti:

**Coppetta di fiocchi di latte con frutta**  
4 contenitore (680g)

1. Mescola il cottage cheese e le porzioni di frutta del contenitore insieme e servi.

## Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

### Ciotola asiatica di tofu a basso contenuto di carboidrati

1375 kcal ● 69g proteine ● 102g grassi ● 28g carboidrati ● 18g fibre



#### broccoli

1 3/4 tazza, tritata (159g)

#### cavolfiore "riso" surgelato

2 1/2 tazza, pronta (446g)

#### salsa di soia (tamari)

1/2 tazza (105mL)

#### olio

1/3 tazza (79mL)

#### semi di sesamo

3 1/2 cucchiaino (11g)

#### aglio, tritato finemente

3 1/2 spicchio (11g)

#### zenzero fresco, tritato finemente

3 1/2 cucchiaino (7g)

#### tofu compatto, scolato e asciugato

tamponando con carta assorbente

17 1/2 oz (496g)

1. Tagliare il tofu a pezzi della dimensione di un boccone.\r\n\r\nIn una padella a fuoco medio, scaldare circa 1/3 dell'olio, conservando il resto per dopo. Aggiungere il tofu e cuocere fino a doratura su entrambi i lati.\r\n\r\nNel frattempo, preparare il cavolfiore a riso seguendo le istruzioni sulla confezione e preparare la salsa mescolando la salsa di soia, lo zenzero, l'aglio, i semi di sesamo e il restante olio in una piccola ciotola.\r\n\r\nQuando il tofu è quasi pronto, abbassare il fuoco e versare circa metà della salsa. Mescolare e continuare la cottura per un altro minuto circa fino a quando la salsa è per lo più assorbita.\r\n\r\nIn una ciotola mettere il cavolfiore a riso e il tofu, mettere da parte.\r\n\r\nAggiungere il broccolo nella padella e cuocere per qualche minuto fino a quando è ammorbidito.\r\n\r\nAggiungere il broccolo e la salsa rimanente alla ciotola con cavolfiore e tofu. Servire.

### Anacardi tostati

1/6 tazza(e) - 156 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/6 tazza(e) porzioni

#### anacardi tostati

3 cucchiaio (26g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

## Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

### Goulash di fagioli e tofu

874 kcal ● 50g proteine ● 25g grassi ● 87g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

**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)

Per tutti i 2 pasti:

**olio**

2 cucchiaio (30mL)

**paprika**

2 cucchiaio (14g)

**Timo fresco**

1 cucchiaio (1g)

**fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato**

2 lattina/e (878g)

**cipolla, tagliato a dadini**

2 medio (dia. 6,4 cm) (220g)

**tofu compatto, scolato e tagliato a dadini**

14 oz (397g)

**aglio, tritato finemente**

2 spicchio (6g)

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.

### Latte

1 3/4 tazza(e) - 261 kcal ● 13g proteine ● 14g grassi ● 20g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

**latte intero**

1 3/4 tazza(e) (420mL)

Per tutti i 2 pasti:

**latte intero**

3 1/2 tazza(e) (840mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

### Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal ● 21g proteine ● 25g grassi ● 10g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

**vinaigrette balsamica**  
1 1/2 cucchiaino (23mL)  
**basilico fresco**  
1 1/2 cucchiaino, tritato (4g)  
**mozzarella fresca, a fette**  
3 oz (85g)  
**pomodori, a fette**  
1 grande intero (≈7,6 cm dia.) (205g)

Per tutti i 2 pasti:

**vinaigrette balsamica**  
3 cucchiaino (45mL)  
**basilico fresco**  
3 cucchiaino, tritato (8g)  
**mozzarella fresca, a fette**  
6 oz (170g)  
**pomodori, a fette**  
2 1/4 grande intero (≈7,6 cm dia.) (410g)

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

## Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

### 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.

### Insalata semplice con pomodori e carote

294 kcal ● 11g proteine ● 10g grassi ● 21g carboidrati ● 19g fibre



**condimento per insalata**  
2 1/4 cucchiaino (34mL)  
**lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente**  
1 1/2 cuori (750g)  
**pomodori, a dadini**  
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (185g)  
**carote, affettato**  
3/4 medio (46g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

### Spaghetti e polpette senza carne

885 kcal ● 42g proteine ● 14g grassi ● 134g carboidrati ● 14g fibre



**salsa per pasta**  
1/3 vasetto (680 g) (224g)  
**pasta secca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**polpette vegane surgelate**  
4 polpetta(e) (120g)

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

---

## 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.
-