

Dieta - Menu dieta vegetariana per digiuno intermittente da 3500 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 3521 kcal ● 222g proteine (25%) ● 85g grassi (22%) ● 413g carboidrati (47%) ● 54g fibre (6%)

Pranzo

1575 kcal, 87g proteine, 194g carboidrati netti, 36g grassi



Panino con polpette vegane

3 panino/i- 1403 kcal



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1565 kcal, 50g proteine, 215g carboidrati netti, 47g grassi



Succo di frutta

4 tazza(e)- 458 kcal



Panino cheesesteak con hummus

2 panino(i)- 1107 kcal

Giorno 2 3521 kcal ● 222g proteine (25%) ● 85g grassi (22%) ● 413g carboidrati (47%) ● 54g fibre (6%)

Pranzo

1575 kcal, 87g proteine, 194g carboidrati netti, 36g grassi



Panino con polpette vegane

3 panino/i- 1403 kcal



Arancia

2 arancia(e)- 170 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1565 kcal, 50g proteine, 215g carboidrati netti, 47g grassi



Succo di frutta

4 tazza(e)- 458 kcal



Panino cheesesteak con hummus

2 panino(i)- 1107 kcal

Giorno 3

3538 kcal ● 229g proteine (26%) ● 88g grassi (22%) ● 405g carboidrati (46%) ● 52g fibre (6%)

Pranzo

1645 kcal, 67g proteine, 270g carboidrati netti, 23g grassi



Succo di frutta

2 3/4 tazza(e)- 315 kcal



Spaghetti e polpette senza carne

1327 kcal

Cena

1515 kcal, 78g proteine, 132g carboidrati netti, 64g grassi



Latte

1 2/3 tazza(e)- 248 kcal



Zuppa di lenticchie

903 kcal



Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

363 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 4

3533 kcal ● 219g proteine (25%) ● 96g grassi (24%) ● 387g carboidrati (44%) ● 61g fibre (7%)

Pranzo

1610 kcal, 58g proteine, 185g carboidrati netti, 56g grassi



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal



Ravioli al formaggio

1225 kcal

Cena

1545 kcal, 77g proteine, 199g carboidrati netti, 38g grassi



Latte

4 tazza(e)- 596 kcal



Pasta con lenticchie e pomodoro

947 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 5

3542 kcal ● 227g proteine (26%) ● 76g grassi (19%) ● 437g carboidrati (49%) ● 50g fibre (6%)

Pranzo

1615 kcal, 65g proteine, 235g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta con salsa pronta

1191 kcal



Insalata Caprese

426 kcal

Cena

1545 kcal, 77g proteine, 199g carboidrati netti, 38g grassi



Latte

4 tazza(e)- 596 kcal



Pasta con lenticchie e pomodoro

947 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 6

3481 kcal ● 234g proteine (27%) ● 82g grassi (21%) ● 381g carboidrati (44%) ● 71g fibre (8%)

Pranzo

1615 kcal, 65g proteine, 235g carboidrati netti, 36g grassi



Pasta con salsa pronta
1191 kcal



Insalata Caprese
426 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1480 kcal, 84g proteine, 143g carboidrati netti, 45g grassi



Goulash di fagioli e tofu
1311 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Giorno 7

3454 kcal ● 291g proteine (34%) ● 129g grassi (34%) ● 209g carboidrati (24%) ● 74g fibre (9%)

Pranzo

1590 kcal, 123g proteine, 63g carboidrati netti, 82g grassi



Salsiccia vegana
4 salsiccia- 1072 kcal



Insalata semplice di cavolo riccio e avocado
518 kcal

Integratori proteici

380 kcal, 85g proteine, 3g carboidrati netti, 2g grassi



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Cena

1480 kcal, 84g proteine, 143g carboidrati netti, 45g grassi



Goulash di fagioli e tofu
1311 kcal



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal

Altro

- Panino tipo sub
10 panino/i (850g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (8g)
- polpette vegane surgelate
30 polpetta(e) (900g)
- insalata mista
2 1/2 confezione (155 g) (370g)
- salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
3 vasetto (680 g) (2014g)

Frutta e succhi di frutta

- arancia
4 arancia (616g)
- succo di frutta
86 fl oz (2580mL)
- avocado
2 avocado (394g)
- limone
2 piccolo (114g)

Grassi e oli

- olio
2 1/3 oz (70mL)
- olio d'oliva
5 cucchiaino (24mL)
- vinaigrette balsamica
4 oz (113mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- peperoncino rosso tritato
2 cucchiaino (4g)
- origano secco
1/2 cucchiaino, foglie (0g)
- pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
- Basilico essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (0g)
- sale
1/2 cucchiaino (3g)
- basilico fresco
1 oz (28g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
- latte intero
9 2/3 tazza(e) (2321mL)
- mozzarella fresca
1/2 lbs (255g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipolla
7 medio (dia. 6,4 cm) (788g)
- peperone
4 medio (476g)
- aglio
9 1/3 spicchio(i) (28g)
- pomodori schiacciati in scatola
2 lattina (776g)
- sedano crudo
5/6 gambo medio (19–20 cm) (33g)
- carote
2 1/3 medio (142g)
- spinaci freschi
1/4 tazza(e) (6g)
- pomodori
4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (503g)
- concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaino (24g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 mazzo (333g)
- edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
- Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)

Bevande

- polvere proteica
24 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (760g)
- acqua
29 tazza(e) (6909mL)

Cereali e pasta

- pasta secca cruda
2 lbs (952g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- ravioli al formaggio congelati
18 oz (510g)

- paprika**
3 1/4 cucchiaino (22g)
- cumino macinato**
1/4 cucchiaino (2g)
- Timo fresco**
1/2 cucchiaino (1g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus**
1 tazza (246g)
 - lenticchie crude**
2 tazza (376g)
 - fagioli bianchi in scatola**
3 lattina/e (1317g)
 - tofu compatto**
1 1/3 lbs (595g)
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Panino con polpette vegane

3 panino/i - 1403 kcal ● 84g proteine ● 36g grassi ● 162g carboidrati ● 23g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub
3 panino/i (255g)
lievito nutrizionale
1 cucchiaio (4g)
salsa per pasta
3/4 tazza (195g)
polpette vegane surgelate
12 polpetta(e) (360g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub
6 panino/i (510g)
lievito nutrizionale
2 cucchiaio (8g)
salsa per pasta
1 1/2 tazza (390g)
polpette vegane surgelate
24 polpetta(e) (720g)

1. Cuocere le polpette vegane seguendo le istruzioni sulla confezione.
Scaldare la salsa per pasta sul fornello o nel microonde.
Quando le polpette sono pronte, inserirle nel panino e coprire con la salsa e il lievito nutrizionale.
Servire.

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.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Succo di frutta

2 3/4 tazza(e) - 315 kcal ● 5g proteine ● 1g grassi ● 70g carboidrati ● 1g fibre



Dà 2 3/4 tazza(e) porzioni

succo di frutta
22 fl oz (660mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Spaghetti e polpette senza carne

1327 kcal ● 62g proteine ● 21g grassi ● 201g carboidrati ● 21g fibre



salsa per pasta
1/2 vasetto (680 g) (336g)
pasta secca cruda
1/2 lbs (228g)
polpette vegane surgelate
6 polpetta(e) (180g)

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

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

384 kcal ● 8g proteine ● 26g grassi ● 16g carboidrati ● 15g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
5/6 mazzo (142g)
avocado, tritato
5/6 avocado (168g)
limone, spremuto
5/6 piccolo (48g)

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.

Ravioli al formaggio

1225 kcal ● 50g proteine ● 30g grassi ● 169g carboidrati ● 19g fibre



salsa per pasta
3/4 vasetto (680 g) (504g)
ravioli al formaggio congelati
18 oz (510g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Pasta con salsa pronta

1191 kcal ● 41g proteine ● 9g grassi ● 220g carboidrati ● 17g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
9 1/3 oz (266g)
salsa per pasta
5/8 vasetto (680 g) (392g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
18 2/3 oz (532g)
salsa per pasta
1 1/6 vasetto (680 g) (784g)

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

Insalata Caprese

426 kcal ● 25g proteine ● 27g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

mozzarella fresca
3 oz (85g)
insalata mista
1 confezione (155 g) (155g)
basilico fresco
1/2 tazza di foglie intere (12g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaino (30mL)
pomodori, tagliato a metà
1 tazza di pomodorini (149g)

Per tutti i 2 pasti:

mozzarella fresca
6 oz (170g)
insalata mista
2 confezione (155 g) (310g)
basilico fresco
1 tazza di foglie intere (24g)
vinaigrette balsamica
4 cucchiaino (60mL)
pomodori, tagliato a metà
2 tazza di pomodorini (298g)

1. In una ciotola capiente, mescolare le insalate miste, il basilico e i pomodori.
2. Al momento di servire, aggiungere la mozzarella e il condimento balsamico.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Salsiccia vegana

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



Dà 4 salsiccia porzioni

salsiccia vegana
4 salsiccia (400g)

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

Insalata semplice di cavolo riccio e avocado

518 kcal ● 11g proteine ● 34g grassi ● 21g carboidrati ● 20g fibre



foglie di cavolo riccio (kale), tritato
1 mazzo (191g)
avocado, tritato
1 avocado (226g)
limone, spremuto
1 piccolo (65g)

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.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

4 tazza(e) - 458 kcal ● 7g proteine ● 2g grassi ● 101g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
32 fl oz (960mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
64 fl oz (1920mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino cheesesteak con hummus

2 panino(i) - 1107 kcal ● 44g proteine ● 45g grassi ● 114g carboidrati ● 19g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 cucchiaino (10mL)
peperoncino rosso tritato
1 cucchiaino (2g)
hummus
1/2 tazza (123g)
formaggio a fette
2 fetta (30 g ciasc.) (56g)
cipolla, tagliato a strisce sottili
1 grande (150g)
Panino tipo sub, diviso
2 panino/i (170g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
2 medio (238g)
aglio, tritato finemente
2 spicchio (6g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
4 cucchiaino (20mL)
peperoncino rosso tritato
2 cucchiaino (4g)
hummus
1 tazza (246g)
formaggio a fette
4 fetta (30 g ciasc.) (112g)
cipolla, tagliato a strisce sottili
2 grande (300g)
Panino tipo sub, diviso
4 panino/i (340g)
peperone, privato dei semi e tagliato a strisce sottili
4 medio (476g)
aglio, tritato finemente
4 spicchio (12g)

1. Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio-alto. Aggiungi cipolla, peperone, aglio e peperoncino in fiocchi. Salta per circa 5-7 minuti fino a che sono morbidi.
2. Spalma l'hummus all'interno del panino e riempi con il composto di peperoni. Copri con il formaggio.
3. Opzionale: mette il panino sotto il grill per un minuto o due fino a quando il formaggio si scioglie e il pane è tostato.
4. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3

Latte

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



Dà 1 2/3 tazza(e) porzioni

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

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Zuppa di lenticchie

903 kcal ● 44g proteine ● 25g grassi ● 102g carboidrati ● 24g fibre



origano secco
1/2 cucchiaino, foglie (0g)
lenticchie crude
13 1/3 cucchiaio (160g)
acqua
3 1/3 tazza(e) (790mL)
pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (0g)
Basilico essiccato
1/2 cucchiaino, foglie (0g)
pomodori schiacciati in scatola
3/8 lattina (169g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
olio d'oliva
5 cucchiaino (25mL)
cipolla, tritato
3/8 medio (dia. 6,4 cm) (46g)
sedano crudo, tritato
5/6 gambo medio (19–20 cm) (33g)
carote, a dadini
5/6 medio (51g)
spinaci freschi, tagliato a fette sottili
1/4 tazza(e) (6g)
aglio, tritato finemente
5/6 spicchio(i) (3g)

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.

Semplice insalata di mozzarella e pomodoro

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



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

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Latte

4 tazza(e) - 596 kcal ● 31g proteine ● 32g grassi ● 47g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
4 tazza(e) (960mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
8 tazza(e) (1920mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pasta con lenticchie e pomodoro

947 kcal ● 46g proteine ● 7g grassi ● 152g carboidrati ● 24g fibre



Per singolo pasto:

pasta secca cruda
1/4 lbs (96g)
lenticchie crude
1/2 tazza (108g)
pomodori schiacciati in scatola
3/4 lattina (304g)
acqua
2/3 tazza(e) (156mL)
paprika
3 pizzico (1g)
cumino macinato
3 pizzico (1g)
olio
1/2 cucchiaino (3mL)
concentrato di pomodoro
3/4 cucchiaino (12g)
carote, tritato
3/4 medio (46g)
aglio, tritato finemente
3/4 spicchio(i) (2g)
cipolla, tagliato a dadini
3/8 grande (56g)

Per tutti i 2 pasti:

pasta secca cruda
6 3/4 oz (192g)
lenticchie crude
1 tazza (216g)
pomodori schiacciati in scatola
1 1/2 lattina (608g)
acqua
1 1/3 tazza(e) (311mL)
paprika
1/4 cucchiaino (2g)
cumino macinato
1/4 cucchiaino (2g)
olio
1 cucchiaino (6mL)
concentrato di pomodoro
1 1/2 cucchiaino (24g)
carote, tritato
1 1/2 medio (92g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio(i) (5g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 grande (113g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Goulash di fagioli e tofu

1311 kcal ● 74g proteine ● 38g grassi ● 131g carboidrati ● 38g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 1/2 cucchiaio (23mL)
paprika
1 1/2 cucchiaio (10g)
Timo fresco
1/4 cucchiaio (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 1/2 lattina/e (659g)
cipolla, tagliato a dadini
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (165g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
2/3 lbs (298g)
aglio, tritato finemente
1 1/2 spicchio (5g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3 cucchiaio (45mL)
paprika
3 cucchiaio (21g)
Timo fresco
1/2 cucchiaio (1g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
3 lattina/e (1317g)
cipolla, tagliato a dadini
3 medio (dia. 6,4 cm) (330g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1 1/3 lbs (595g)
aglio, tritato finemente
3 spicchio (9g)

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.

Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal ● 9g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 tazza (30g)
vinaigrette balsamica
1 cucchiaio (15mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1/2 tazza (59g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
2 barbabietta(e) (100g)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
2 tazza (60g)
vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)
edamame, surgelato, sgusciato
1 tazza (118g)
Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate), tritato
4 barbabietta(e) (200g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

3 1/2 misurino - 382 kcal ● 85g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

3 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(109g)

acqua

3 1/2 tazza(e) (830mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

24 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(760g)

acqua

24 1/2 tazza(e) (5807mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-