

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1100 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 1069 kcal ● 105g proteine (39%) ● 48g grassi (41%) ● 39g carboidrati (15%) ● 15g fibre (6%)

Colazione

215 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Cena

250 kcal, 21g proteine, 9g carboidrati netti, 11g grassi



Sbriciolato vegano

1 tazza(e)- 146 kcal



Insalata mista semplice

102 kcal

Pranzo

385 kcal, 23g proteine, 15g carboidrati netti, 24g grassi



Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

387 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 2 1143 kcal ● 116g proteine (41%) ● 33g grassi (26%) ● 83g carboidrati (29%) ● 12g fibre (4%)

Colazione

215 kcal, 13g proteine, 13g carboidrati netti, 12g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal

Cena

405 kcal, 25g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

305 kcal, 29g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Salsiccia vegana

1 salsiccia- 268 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 3

1142 kcal ● 102g proteine (36%) ● 29g grassi (23%) ● 100g carboidrati (35%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Cena

405 kcal, 25g proteine, 55g carboidrati netti, 6g grassi



Ciotola tabbouleh di ceci speziati
273 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal

Pranzo

305 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Seitan aglio e pepe
171 kcal



Couscous
100 kcal



Fagiolini
32 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 4

1119 kcal ● 97g proteine (35%) ● 47g grassi (38%) ● 63g carboidrati (22%) ● 13g fibre (5%)

Colazione

220 kcal, 8g proteine, 11g carboidrati netti, 14g grassi



Pistacchi
188 kcal



Fette di cetriolo
1/2 cetriolo- 30 kcal

Cena

380 kcal, 21g proteine, 18g carboidrati netti, 24g grassi



Tofu cajun
275 kcal



Patate dolci arrosto al rosmarino
105 kcal

Pranzo

305 kcal, 20g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Seitan aglio e pepe
171 kcal



Couscous
100 kcal



Fagiolini
32 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 misurino- 218 kcal

Giorno 5

1078 kcal ● 105g proteine (39%) ● 44g grassi (36%) ● 50g carboidrati (18%) ● 17g fibre (6%)

Colazione

210 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

290 kcal, 16g proteine, 16g carboidrati netti, 15g grassi



Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini- 288 kcal

Pranzo

360 kcal, 27g proteine, 16g carboidrati netti, 18g grassi



Insalata di seitan

359 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 6

1145 kcal ● 101g proteine (35%) ● 28g grassi (22%) ● 99g carboidrati (35%) ● 24g fibre (8%)

Colazione

210 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

350 kcal, 20g proteine, 40g carboidrati netti, 8g grassi



Panino con polpette vegane

1/2 panino/i- 234 kcal



Insalata di ceci facile

117 kcal

Pranzo

365 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



Fagioli e verdure

364 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Giorno 7

1145 kcal ● 101g proteine (35%) ● 28g grassi (22%) ● 99g carboidrati (35%) ● 24g fibre (8%)

Colazione

210 kcal, 14g proteine, 16g carboidrati netti, 10g grassi



Succo di frutta

1/2 tazza(e)- 57 kcal



Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i)- 155 kcal

Cena

350 kcal, 20g proteine, 40g carboidrati netti, 8g grassi



Panino con polpette vegane

1/2 panino/i- 234 kcal



Insalata di ceci facile

117 kcal

Pranzo

365 kcal, 18g proteine, 42g carboidrati netti, 9g grassi



Fagioli e verdure

364 kcal

Integratori proteici

220 kcal, 48g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico

2 misurino- 218 kcal

Bevande

- polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna) (434g)
- acqua
14 tazza (3379mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- briciole di burger vegetariano
1 tazza (100g)
- ceci in scatola
1 lattina/e (448g)
- tofu compatto
1/2 lbs (248g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)

Altro

- insalata mista
3 tazza (90g)
- strisce vegane tipo pollo
3 oz (85g)
- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- lievito nutrizionale
2 cucchiaino (3g)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
- polpette vegane surgelate
4 polpetta(e) (120g)

Grassi e oli

- condimento per insalata
4 cucchiaino (60mL)
- olio
1 oz (34mL)
- olio d'oliva
1 oz (31mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di frutta
20 fl oz (600mL)
- mele
1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)
- succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)

Dolci

- sciroppo d'acero
1 cucchiaino (5mL)

Verdure e prodotti vegetali

- cavolini di Bruxelles
3/4 tazza (66g)
- pomodori
2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (235g)
- cetriolo
1 1/4 cetriolo (21 cm) (376g)
- prezzemolo fresco
3 1/2 rametti (4g)
- cipolla
5/6 medio (dia. 6,4 cm) (90g)
- peperone verde
1 cucchiaino, tritata (9g)
- aglio
3 1/4 spicchio(i) (10g)
- Fagiolini verdi surgelati
1 1/3 tazza (161g)
- patate dolci
1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)
- spinaci freschi
2 tazza(e) (60g)
- zucchine
1 1/2 grande (485g)
- peperone
1 1/2 piccolo (111g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)

Cereali e pasta

- couscous istantaneo aromatizzato
5/6 scatola (165 g) (137g)
- seitan
1/2 lbs (198g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
10 cucchiaino (163g)
- aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
- brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)

- avocado
1/4 avocado (50g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
10 grande (500g)
- formaggio di capra
1 1/2 oz (43g)
- formaggio parmigiano
1 cucchiaio (5g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
2 cucchiaio, tritato (14g)
- pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

Spezie ed erbe aromatiche

- aceto di mele
1/4 cucchiaio (4g)
 - cumino macinato
4 pizzico (1g)
 - pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
 - sale
2 pizzico (1g)
 - condimento Cajun
1 cucchiaino (2g)
 - rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
 - aceto balsamico
1/2 cucchiaio (8mL)
 - peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

succo di frutta
8 fl oz (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Uova strapazzate semplici

2 uovo(i) - 159 kcal ● 13g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
uova
2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
uova
4 grande (200g)

1. Sbatti le uova in una ciotola media fino a quando sono amalgamate.
2. Scalda l'olio in una grande padella antiaderente a fuoco medio fino a quando è caldo.
3. Versa il composto di uova.
4. Quando le uova iniziano a rapprendersi, strapazzale.
5. Ripeti (senza mescolare continuamente) fino a quando le uova saranno addensate e non rimarrà più uovo liquido. Condisci con sale/pepe.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Pistacchi

188 kcal ● 7g proteine ● 14g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pistacchi sgusciati
4 cucchiaio (31g)

Per tutti i 2 pasti:

pistacchi sgusciati
1/2 tazza (62g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Fette di cetriolo

1/2 cetriolo - 30 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 5g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cetriolo
1/2 cetriolo (21 cm) (151g)

Per tutti i 2 pasti:

cetriolo
1 cetriolo (21 cm) (301g)

1. Taglia il cetriolo a rondelle e servi.
-

Colazione 3

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Succo di frutta

1/2 tazza(e) - 57 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

succo di frutta
4 fl oz (120mL)

Per tutti i 3 pasti:

succo di frutta
12 fl oz (360mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Frittata vegetale in vasetto

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

uova
2 grande (100g)
peperone, tritato
1/2 piccolo (37g)
cipolla, tagliato a dadini
1/4 piccolo (18g)

Per tutti i 3 pasti:

uova
6 grande (300g)
peperone, tritato
1 1/2 piccolo (111g)
cipolla, tagliato a dadini
3/4 piccolo (53g)

1. Ungere un vasetto da 16 oz e mettere all'interno peperone, cipolla e uova. (Se prepari più di un vasetto, distribuisce gli ingredienti in modo uniforme nei vasetti)
 2. Chiudi il coperchio e scuoti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
 3. Rimuovi il coperchio e cuoci nel microonde a potenza bassa per 4 minuti, osservando con attenzione poiché le uova si gonfiano durante la cottura.
 4. Estrai, condisci con sale e pepe a piacere e servi.
 5. Nota per il meal prep: puoi preparare le verdure e metterle nei vasetti insieme a 2 uova sciacquate e non rotte per vasetto. Chiudi il coperchio e conserva in frigorifero. Quando sei pronto, rompi le uova e riprendi dal secondo passaggio.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata di cavoletti di Bruxelles, chik'n e mela

387 kcal ● 23g proteine ● 24g grassi ● 15g carboidrati ● 6g fibre



noci

2 cucchiaio, tritato (14g)

aceto di mele

1/4 cucchiaio (4g)

sciroppo d'acero

1 cucchiaino (5mL)

olio d'oliva

3/4 cucchiaio (11mL)

strisce vegane tipo pollo

3 oz (85g)

mele, tritato

1/6 piccola (Ø 7 cm) (25g)

cavolini di Bruxelles, estremità tagliate e scartate

3/4 tazza (66g)

1. Cuoci le strisce di chik'n seguendo le istruzioni sulla confezione. Metti da parte.
Affetta sottilmente i cavoletti di Bruxelles e mettili in una ciotola. Mescola con mele, chik'n e noci (opzionale: per un sapore più tostato delle noci, puoi tostarle in padella a fuoco medio per 1-2 minuti).
In una ciotolina prepara la vinaigrette mescolando olio d'oliva, aceto di mele, sciroppo d'acero e un pizzico di sale/pepe.
Innanna la vinaigrette sull'insalata e servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Salsiccia vegana

1 salsiccia - 268 kcal ● 28g proteine ● 12g grassi ● 11g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 salsiccia porzioni

salsiccia vegana

1 salsiccia (100g)

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

Insalata mista semplice con pomodoro

38 kcal ● 1g proteine ● 2g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
3/4 tazza (23g)
pomodori
2 cucchiaio di pomodorini (19g)
condimento per insalata
3/4 cucchiaio (11mL)

1. Mescola le foglie verdi, i pomodori e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Pranzo 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Seitan aglio e pepe

171 kcal ● 15g proteine ● 8g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
cipolla
1 cucchiaio, tritata (10g)
peperone verde
1/2 cucchiaio, tritata (5g)
pepe nero
1/2 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/4 cucchiaio (4mL)
sale
1/4 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
5/8 spicchio(i) (2g)
seitan, in stile pollo
2 oz (57g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
cipolla
2 cucchiaio, tritata (20g)
peperone verde
1 cucchiaio, tritata (9g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
acqua
1/2 cucchiaio (8mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
aglio, tritato finemente
1 1/4 spicchio(i) (4g)
seitan, in stile pollo
4 oz (113g)

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-basso.
2. Aggiungere cipolle e aglio e cuocere mescolando fino a leggera doratura.
3. Aumentare il fuoco a medio e aggiungere il peperone verde e il seitan nella padella, mescolando per ricoprire il seitan uniformemente.
4. Condire con sale e pepe. Aggiungere l'acqua, ridurre il fuoco al minimo, coprire e sobbollire per 35 minuti affinché il seitan assorba i sapori.
5. Cuocere mescolando fino a quando non si è addensato, e servire immediatamente.

Couscous

100 kcal ● 4g proteine ● 0g grassi ● 20g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

1/6 scatola (165 g) (27g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

1/3 scatola (165 g) (55g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Fagiolini

32 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati

2/3 tazza (81g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Insalata di seitan

359 kcal ● 27g proteine ● 18g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



olio

1 cucchiaino (5mL)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

spinaci freschi

2 tazza(e) (60g)

seitan, sbriciolato o affettato

3 oz (85g)

pomodori, tagliato a metà

6 pomodorini (102g)

avocado, tritato

1/4 avocado (50g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio.\r\nAggiungere il seitan e cuocere per circa 5 minuti, fino a doratura. Cospargere con lievito nutrizionale.\r\nPorre il seitan su un letto di spinaci.\r\nCompletare con pomodori, avocado e condimento per insalata. Servire.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Fagioli e verdure

364 kcal ● 18g proteine ● 9g grassi ● 42g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)
1 tazza, tritata (40g)
brodo vegetale
3/4 tazza(e) (mL)
formaggio parmigiano
1/2 cucchiaino (3g)
peperoncino rosso tritato
1 pizzico (0g)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tritato finemente
1 spicchio(i) (3g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

Per tutti i 2 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)
2 tazza, tritata (80g)
brodo vegetale
1 1/2 tazza(e) (mL)
formaggio parmigiano
1 cucchiaino (5g)
peperoncino rosso tritato
2 pizzico (0g)
olio
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1 lattina/e (439g)

1. Scalda l'olio in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungi l'aglio e cuoci fino a quando è fragrante, circa 1 minuto.
3. Mescola il peperoncino tritato e un pizzico di sale e pepe. Cuoci per 30 secondi.
4. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo fino a quando è leggermente appassito.
5. Aggiungi i fagioli bianchi e il brodo vegetale.
6. Copri e lascia sobbollire per 10 minuti. (Per uno stufato più denso, lascia la pentola scoperta.)
7. Completa con parmigiano e servi.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Sbriciolato vegano

1 tazza(e) - 146 kcal ● 19g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1 tazza(e) porzioni

briciole di burger vegetariano
1 tazza (100g)

1. Cuoci gli sbriciolati seguendo le istruzioni sulla confezione. Condisci con sale e pepe.

Insalata mista semplice

102 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



insalata mista
2 1/4 tazza (68g)
condimento per insalata
2 1/4 cucchiaino (34mL)

1. Mescola le foglie verdi e il condimento in una ciotola piccola. Servi.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

273 kcal ● 11g proteine ● 3g grassi ● 42g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato
1/4 scatola (165 g) (41g)
olio
1/8 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
2 pizzico (1g)
succo di limone
3/8 cucchiaino (2mL)
cetriolo, tritato
1/8 cetriolo (21 cm) (38g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/4 lattina/e (112g)
pomodori, tritato
1/4 pomodoro roma (20g)
prezzemolo fresco, tritato
1 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato
1/2 scatola (165 g) (82g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)
cumino macinato
4 pizzico (1g)
succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)
cetriolo, tritato
1/4 cetriolo (21 cm) (75g)
ceci in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (224g)
pomodori, tritato
1/2 pomodoro roma (40g)
prezzemolo fresco, tritato
2 rametti (2g)

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.

Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore - 131 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

1 contenitore (170g)

Per tutti i 2 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

2 contenitore (340g)

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

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Tofu cajun

275 kcal ● 19g proteine ● 19g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



condimento Cajun

1 cucchiaino (2g)

olio

1 3/4 cucchiaino (9mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/2 lbs (248g)

1. Preriscalda il forno a 425°F (220°C). Disponi il tofu a cubetti, il condimento cajun, l'olio e un po' di sale e pepe su una teglia. Mescola per ricoprire. Cuoci fino a che diventa croccante, 20-25 minuti. Servi.

Patate dolci arrosto al rosmarino

105 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 12g carboidrati ● 2g fibre



olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

rosmarino, essiccato

4 pizzico (1g)

patate dolci, tagliato a cubetti da 1"

1/3 patata dolce, 12,5 cm (70g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Foderare una teglia con carta da forno.
2. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola media e mescolare per coprire.
3. Distribuire le patate dolci in modo uniforme sulla teglia.
4. Cuocere in forno per circa 30 minuti fino a doratura.
5. Togliere dal forno e servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Zucchine ripiene di formaggio di capra e marinara

3 metà zucchini - 288 kcal ● 16g proteine ● 15g grassi ● 16g carboidrati ● 7g fibre



Dà 3 metà zucchini porzioni

salsa per pasta

6 cucchiaio (98g)

formaggio di capra

1 1/2 oz (43g)

zucchine

1 1/2 grande (485g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C).
2. Tagliare una zuccina a metà dal gambo alla base.
3. Con un cucchiaio, scavare circa il 15% della polpa, quanto basta per creare una cavità superficiale lungo la lunghezza della zuccina. Eliminare la polpa rimossa.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro nella cavità e coprire con il formaggio di capra.
5. Posizionare su una teglia e cuocere per circa 15-20 minuti. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Panino con polpette vegane

1/2 panino/i - 234 kcal ● 14g proteine ● 6g grassi ● 27g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub

1/2 panino/i (43g)

lievito nutrizionale

4 pizzico (1g)

salsa per pasta

2 cucchiaio (33g)

polpette vegane surgelate

2 polpetta(e) (60g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

lievito nutrizionale

1 cucchiaino (1g)

salsa per pasta

4 cucchiaio (65g)

polpette vegane surgelate

4 polpetta(e) (120g)

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.

Insalata di ceci facile

117 kcal ● 6g proteine ● 2g grassi ● 13g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

aceto balsamico
1/4 cucchiaino (4mL)
aceto di mele
1/4 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/4 lattina/e (112g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/8 piccolo (9g)
pomodori, tagliato a metà
4 cucchiaino di pomodorini (37g)
prezzemolo fresco, tritato
3/4 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

aceto balsamico
1/2 cucchiaino (8mL)
aceto di mele
1/2 cucchiaino (0mL)
ceci in scatola, scolato e risciacquato
1/2 lattina/e (224g)
cipolla, tagliato a fette sottili
1/4 piccolo (18g)
pomodori, tagliato a metà
1/2 tazza di pomodorini (75g)
prezzemolo fresco, tritato
1 1/2 rametti (2g)

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

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 misurino - 218 kcal ● 48g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica
2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)
acqua
2 tazza(e) (474mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica
14 porzione (80 mL ciascuna)
(434g)
acqua
14 tazza(e) (3318mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.