

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1200 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

1155 kcal ● 124g proteine (43%) ● 45g grassi (35%) ● 49g carboidrati (17%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



[Uova strapazzate semplici](#)

2 uovo(i)- 159 kcal



[More](#)

1/2 tazza(e)- 35 kcal

Cena

345 kcal, 21g proteine, 28g carboidrati netti, 15g grassi



[Lenticchie](#)

174 kcal



[Tofu base](#)

4 oz- 171 kcal

Pranzo

345 kcal, 30g proteine, 16g carboidrati netti, 17g grassi



[Salsiccia vegana](#)

1 salsiccia- 268 kcal



[Insalata mista semplice con pomodoro](#)

76 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



[Frullato proteico](#)

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 2

1249 kcal ● 107g proteine (34%) ● 51g grassi (37%) ● 70g carboidrati (22%) ● 21g fibre (7%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



[Uova strapazzate semplici](#)

2 uovo(i)- 159 kcal



[More](#)

1/2 tazza(e)- 35 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteine, 45g carboidrati netti, 12g grassi



[Ali di cavolfiore BBQ](#)

268 kcal



[Zucchine saltate in padella](#)

125 kcal

Pranzo

390 kcal, 17g proteine, 19g carboidrati netti, 26g grassi



[Panino con insalata di uova](#)

1/2 panino(i)- 271 kcal



[Galette di riso con burro di arachidi](#)

1/2 galletta(e)- 120 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



[Frullato proteico](#)

2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 3

1209 kcal ● 117g proteine (39%) ● 33g grassi (25%) ● 82g carboidrati (27%) ● 28g fibre (9%)

Colazione

195 kcal, 14g proteine, 4g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



More
1/2 tazza(e)- 35 kcal

Cena

390 kcal, 16g proteine, 45g carboidrati netti, 12g grassi



Ali di cavolfiore BBQ
268 kcal



Zucchine saltate in padella
125 kcal

Pranzo

350 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Sbriciolato vegano
3/4 tazza(e)- 110 kcal



Lenticchie
174 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 4

1177 kcal ● 117g proteine (40%) ● 32g grassi (25%) ● 81g carboidrati (27%) ● 25g fibre (8%)

Colazione

155 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 10g grassi



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

350 kcal, 27g proteine, 32g carboidrati netti, 9g grassi



Sbriciolato vegano
3/4 tazza(e)- 110 kcal



Lenticchie
174 kcal



Insalata mista semplice
68 kcal

Cena

400 kcal, 16g proteine, 44g carboidrati netti, 13g grassi



Pane naan
1/2 pezzo(i)- 131 kcal



Insalata di edamame e ceci
267 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 5

1232 kcal ● 121g proteine (39%) ● 43g grassi (32%) ● 68g carboidrati (22%) ● 22g fibre (7%)

Colazione

155 kcal, 13g proteine, 3g carboidrati netti, 10g grassi



Frittata vegetale in vasetto
1 vasetto(i)- 155 kcal

Pranzo

370 kcal, 23g proteine, 19g carboidrati netti, 20g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Panino deli con hummus e verdure
1/2 panino(i)- 185 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteine, 44g carboidrati netti, 13g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 6

1189 kcal ● 117g proteine (39%) ● 42g grassi (32%) ● 65g carboidrati (22%) ● 21g fibre (7%)

Colazione

110 kcal, 9g proteine, 1g carboidrati netti, 8g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
2 mini muffin- 112 kcal

Pranzo

370 kcal, 23g proteine, 19g carboidrati netti, 20g grassi



Semi di zucca
183 kcal



Panino deli con hummus e verdure
1/2 panino(i)- 185 kcal

Cena

435 kcal, 25g proteine, 44g carboidrati netti, 13g grassi



Goulash di fagioli e tofu
437 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Giorno 7

1157 kcal ● 106g proteine (36%) ● 52g grassi (40%) ● 44g carboidrati (15%) ● 23g fibre (8%)

Colazione

110 kcal, 9g proteine, 1g carboidrati netti, 8g grassi



Mini muffin con uova e formaggio
2 mini muffin- 112 kcal

Pranzo

435 kcal, 16g proteine, 24g carboidrati netti, 27g grassi



Arachidi tostate
1/4 tazza(e)- 230 kcal



Bastoncini di carota
1 carota(e)- 27 kcal



Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)
1/2 lattina(e)- 177 kcal

Cena

340 kcal, 21g proteine, 17g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh al burro di arachidi
2 oz di tempeh- 217 kcal



Insalata mista
121 kcal

Integratori proteici

275 kcal, 61g proteine, 2g carboidrati netti, 1g grassi



Frullato proteico
2 1/2 misurino- 273 kcal

Bevande

- polvere proteica
17 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (543g)
- acqua
1 1/4 gallone (4915mL)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/3 oz (9g)
- pepe nero
5 g (5g)
- paprika
1/4 oz (7g)
- senape gialla
1 pizzico o 1 bustina (1g)
- origano secco
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaino (2g)
- aceto
1/6 cucchiaino (1mL)
- Timo fresco
4 pizzico (0g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- lenticchie crude
3/4 tazza (144g)
- tofu compatto
2/3 lbs (312g)
- burro di arachidi
1 oz (32g)
- briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)
- ceci in scatola
3/8 lattina/e (179g)
- hummus
3 cucchiaino (45g)
- fagioli bianchi in scatola
1 lattina/e (439g)
- tempeh
2 oz (57g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
- arachidi tostate
4 cucchiaino (37g)

Grassi e oli

Frutta e succhi di frutta

- more
1 1/2 tazza (216g)
- mirtilli rossi essiccati
1/2 cucchiaino (4g)
- succo di limone
1/4 cucchiaino (4mL)

Altro

- salsiccia vegana
1 salsiccia (100g)
- insalata mista
4 1/2 tazza (135g)
- lievito nutrizionale
1 oz (31g)
- miscela di erbe italiane
1 pizzico (1g)
- Affettati vegetali
6 fette (62g)

Verdure e prodotti vegetali

- pomodori
2/3 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (83g)
- cipolla
1 1/2 medio (dia. 6,4 cm) (154g)
- cavolfiore
2 testa piccola (\varnothing 10 cm) (530g)
- zucchine
1 1/2 medio (294g)
- fagioli di edamame, surgelati
2 1/2 cucchiaino (23g)
- peperone
5/8 grande (98g)
- carote
1 1/2 medio (98g)
- cetriolo
1/4 cetriolo (21 cm) (64g)
- aglio
1 spicchio (3g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 cuori (250g)
- cipolla rossa
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Prodotti da forno

- pane
1/4 lbs (96g)

- olio**
1 oz (32mL)
- condimento per insalata**
3 oz (82mL)
- maionese**
1 cucchiaio (15mL)
- olio d'oliva**
2 cucchiaio (29mL)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova**
15 medio (666g)
- formaggio cheddar**
3 cucchiaio, grattugiato (21g)

- pane naan**
1/2 pezzo/i (45g)

Snack

- gallette di riso (qualsiasi gusto)**
1/2 torte (5g)

Zuppe, salse e sughi

- salsa barbecue**
1/2 tazza (143g)
- Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)**
1/2 lattina (~540 g) (267g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di zucca tostati, non salati**
1/2 tazza (59g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

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 3 pasti:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
uova
6 grande (300g)

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.

More

1/2 tazza(e) - 35 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

more
1/2 tazza (72g)

Per tutti i 3 pasti:

more
1 1/2 tazza (216g)

1. Sciacqua le more e servi.

Colazione 2 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

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 2 pasti:

uova
4 grande (200g)
peperone, tritato
1 piccolo (74g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 piccolo (35g)

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.
-

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mini muffin con uova e formaggio

2 mini muffin - 112 kcal ● 9g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

acqua

1 cucchiaino (5mL)

formaggio cheddar

1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

2 grande (100g)

acqua

2 cucchiaino (10mL)

formaggio cheddar

3 cucchiaino, grattugiato (21g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti le uova, l'acqua e un po' di sale e pepe in una ciotola piccola. Aggiungi il formaggio.
3. Usa pirottini in silicone o spruzza una teglia per muffin con spray antiaderente (usa lo stesso numero di muffin indicato nei dettagli della ricetta). Versa il composto d'uovo negli stampini, riempiendo circa fino a metà.
4. Cuoci per 15 minuti fino a quando l'uovo è rassodato e la superficie è dorata. Servire.
5. Nota per la conservazione: lascia raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente e poi avvolgili o conservali in un contenitore ermetico. Conserva i muffin in frigorifero per 3-4 giorni. In alternativa, avvolgi i muffin singolarmente e mettili nel congelatore. Per riscaldarli, toglili dall'involucro e scaldali brevemente nel microonde.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

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

76 kcal ● 2g proteine ● 5g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre

**insalata mista**

1 1/2 tazza (45g)

pomodori

4 cucchiaino di pomodorini (37g)

condimento per insalata

1 1/2 cucchiaino (23mL)

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

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Panino con insalata di uova

1/2 panino(i) - 271 kcal ● 13g proteine ● 18g grassi ● 13g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

uova

1 1/2 medio (66g)

maionese

1 cucchiaino (15mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

pepe nero

1/2 pizzico (0g)

pane

1 fetta (32g)

paprika

1/2 pizzico (0g)

senape gialla

1 pizzico o 1 bustina (1g)

cipolla, tritato

1/8 piccolo (9g)

1. Metti le uova in un pentolino piccolo e riempilo 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.

Galette di riso con burro di arachidi

1/2 galletta(e) - 120 kcal ● 4g proteine ● 8g grassi ● 6g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 galletta(e) porzioni

burro di arachidi

1 cucchiaino (16g)

galette di riso (qualsiasi gusto)

1/2 torte (5g)

1. Spalmare il burro di arachidi sulla galletta di riso.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Sbriciolato vegano

3/4 tazza(e) - 110 kcal ● 14g proteine ● 3g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

briciole di burger vegetariano
3/4 tazza (75g)

Per tutti i 2 pasti:

briciole di burger vegetariano
1 1/2 tazza (150g)

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

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

acqua
1 tazza(e) (237mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquate
4 cucchiaio (48g)

Per tutti i 2 pasti:

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

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.

Insalata mista semplice

68 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

insalata mista
1 1/2 tazza (45g)
condimento per insalata
1 1/2 cucchiaio (23mL)

Per tutti i 2 pasti:

insalata mista
3 tazza (90g)
condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di zucca tostati, non salati

4 cucchiaio (30g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di zucca tostati, non salati

1/2 tazza (59g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino deli con hummus e verdure

1/2 panino(i) - 185 kcal ● 14g proteine ● 5g grassi ● 16g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane

1 fetta(e) (32g)

Affettati vegetali

3 fette (31g)

hummus

1 1/2 cucchiaio (23g)

cetriolo

2 cucchiaio, fette (13g)

Per tutti i 2 pasti:

pane

2 fetta(e) (64g)

Affettati vegetali

6 fette (62g)

hummus

3 cucchiaio (45g)

cetriolo

4 cucchiaio, fette (26g)

1. Tosta il pane, se desideri.
 2. Spalma l'hummus sul pane.
 3. Assembla gli ingredienti rimanenti nel panino.
Servi.
-

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Arachidi tostate

1/4 tazza(e) - 230 kcal ● 9g proteine ● 18g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre

Dà 1/4 tazza(e) porzioni

arachidi tostate
4 cucchiaio (37g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

1 carota(e) - 27 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre

Dà 1 carota(e) porzioni

carote
1 medio (61g)



1. Taglia le carote a bastoncini e servi.

Zuppa in scatola a pezzi (cremosa)

1/2 lattina(e) - 177 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre

Dà 1/2 lattina(e) porzioni

Zuppa in scatola Chunky (varianti cremose)
1/2 lattina (~540 g) (267g)



1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Lenticchie

174 kcal ● 12g proteine ● 1g grassi ● 25g carboidrati ● 5g fibre



acqua

1 tazza(e) (237mL)

sale

1/2 pizzico (0g)

lenticchie crude, sciacquato

4 cucchiaio (48g)

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.

Tofu base

4 oz - 171 kcal ● 9g proteine ● 14g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Dà 4 oz porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

tofu compatto

4 oz (113g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungiolo con olio e poi condisci con sale, pepe o il tuo mix di spezie preferito.
 2. Saltalo in padella a fuoco medio per 5-7 minuti oppure cuocilo in forno preriscaldato a 375°F (190°C) per 20-25 minuti, girandolo a metà cottura, fino a doratura e croccantezza.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Ali di cavolfiore BBQ

268 kcal ● 14g proteine ● 2g grassi ● 40g carboidrati ● 9g fibre



Per singolo pasto:

salsa barbecue
4 cucchiaio (72g)
sale
2 pizzico (2g)
lievito nutrizionale
4 cucchiaio (15g)
cavolfiore
1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa barbecue
1/2 tazza (143g)
sale
4 pizzico (3g)
lievito nutrizionale
1/2 tazza (30g)
cavolfiore
2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C). Risciacqua il cavolfiore e taglialo a cimette - metti da parte.
2. In una ciotola unisci il lievito alimentare (nutritional yeast) e il sale. Mescola con un po' d'acqua fino a formare quasi una pasta.
3. Aggiungi le cimette alla ciotola e mescola per rivestire tutti i lati. Disponi le cimette su una teglia leggermente unta.
4. Cuoci per 25-30 minuti o fino a quando sono croccanti. Togli dal forno e metti da parte.
5. Metti la salsa barbecue in una ciotola adatta al microonde e scalda per qualche secondo finché non è ben calda.
6. Condisci le cimette con la salsa barbecue. Servi.

Zucchine saltate in padella

125 kcal ● 2g proteine ● 10g grassi ● 5g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

zucchine
3/4 medio (147g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
origano secco
3 pizzico, macinato (1g)
aglio in polvere
3 pizzico (1g)
sale
3 pizzico (2g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine
1 1/2 medio (294g)
pepe nero
3/4 cucchiaio, macinato (5g)
origano secco
1/4 cucchiaio, macinato (1g)
aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
sale
1/4 pizzico (5g)
olio d'oliva
1 1/2 cucchiaio (23mL)

1. Tagliare le zucchine per il lungo in quattro o cinque fette sottili.
2. In una ciotola piccola sbattere insieme olio d'oliva e condimenti.
3. Spennellare la miscela d'olio su tutti i lati delle fette di zuccina.
4. Mettere le zucchine nella padella calda per 2-3 minuti da un lato. Poi girare e cuocere per un altro minuto dall'altro lato.
5. Servire.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pane naan

1/2 pezzo(i) - 131 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 22g carboidrati ● 1g fibre

Dà 1/2 pezzo(i) porzioni

pane naan

1/2 pezzo/i (45g)



1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata di edamame e ceci

267 kcal ● 12g proteine ● 10g grassi ● 22g carboidrati ● 10g fibre



mirtilli rossi essiccati

1 cucchiaino (4g)

olio d'oliva

1 cucchiaino (6mL)

aceto

1/6 cucchiaino (1mL)

miscela di erbe italiane

1 pizzico (1g)

fagioli di edamame, surgelati

2 1/2 cucchiaio (23g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

3/8 lattina/e (179g)

peperone, a dadini

1/6 medio (24g)

carote, a dadini

1/6 medio (12g)

1. Cuocere l'edamame seguendo le istruzioni sulla confezione. Eliminare eventuali baccelli.
 2. In una ciotola capiente, unire i ceci sciacquati, i semi di edamame, il peperone, le carote e i mirtilli rossi. Mettere da parte.
 3. In una ciotolina, mescolare olio d'oliva, aceto e condimento fino a ottenere un composto omogeneo.
 4. Versare il condimento sulla miscela di ceci e mescolare.
 5. Da gustare fredda.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Goulash di fagioli e tofu

437 kcal ● 25g proteine ● 13g grassi ● 44g carboidrati ● 13g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
paprika
1/2 cucchiaio (3g)
Timo fresco
2 pizzico (0g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
tofu compatto, scolato e tagliato a dadini
1/4 lbs (99g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

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)

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 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Tempeh al burro di arachidi

2 oz di tempeh - 217 kcal ● 16g proteine ● 11g grassi ● 7g carboidrati ● 5g fibre



Dà 2 oz di tempeh porzioni

tempeh

2 oz (57g)

burro di arachidi

1 cucchiaio (16g)

succo di limone

1/4 cucchiaio (4mL)

salsa di soia (tamari)

1/2 cucchiaino (3mL)

lievito nutrizionale

1/4 cucchiaio (1g)

1. Preriscaldare il forno a 375 F (190 C). Rivestire una teglia con carta da forno o alluminio e spruzzare con spray antiaderente. Tagliare il tempeh a fette a forma di nugget. In una piccola ciotola, mescolare il burro di arachidi, il succo di limone, la salsa di soia e il lievito nutrizionale. Aggiungere lentamente piccole quantità di acqua fino a ottenere una consistenza simile a una salsa non troppo liquida. Aggiustare di sale/pepe. Immergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo. Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi. Irrrorare con la salsa extra sopra e servire.

Insalata mista

121 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 10g carboidrati ● 7g fibre



condimento per insalata

1 cucchiaio (15mL)

cetriolo, affettato o a dadini

1/8 cetriolo (21 cm) (38g)

carote, pelato e grattugiato o affettato

1/2 piccolo (14 cm) (25g)

lattuga romana (romaine), sminuzzato

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (46g)

cipolla rossa, affettato

1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

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.

Integratori proteici [↗](#)

Mangiare ogni giorno

Frullato proteico

2 1/2 misurino - 273 kcal ● 61g proteine ● 1g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

polvere proteica

2 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(78g)

acqua

2 1/2 tazza(e) (593mL)

Per tutti i 7 pasti:

polvere proteica

17 1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(543g)

acqua

17 1/2 tazza(e) (4148mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-