

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1600 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

1581 kcal ● 142g proteine (36%) ● 56g grassi (32%) ● 105g carboidrati (27%) ● 21g fibre (5%)

Colazione

215 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici

2 uovo(i)- 159 kcal



Lampone

3/4 tazza(s)- 54 kcal

Snack

180 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina

1 clementina(e)- 39 kcal



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cioccolato fondente

1 quadretto(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

440 kcal, 24g proteine, 41g carboidrati netti, 18g grassi



Chik'n nuggets

8 nuggets- 441 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteine, 43g carboidrati netti, 15g grassi



Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i- 285 kcal



Uva

58 kcal



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal

Giorno 2

1634 kcal ● 153g proteine (38%) ● 52g grassi (29%) ● 110g carboidrati (27%) ● 27g fibre (7%)

Colazione

215 kcal, 14g proteine, 6g carboidrati netti, 12g grassi



Uova strapazzate semplici
2 uovo(i)- 159 kcal



Lampone
3/4 tazza(s)- 54 kcal

Snack

180 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

495 kcal, 36g proteine, 46g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

420 kcal, 23g proteine, 43g carboidrati netti, 15g grassi



Philly cheesesteak con seitan
1/2 panino/i- 285 kcal



Uva
58 kcal



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal

Giorno 3

1654 kcal ● 152g proteine (37%) ● 55g grassi (30%) ● 111g carboidrati (27%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

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



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Toast con hummus
1 fetta- 146 kcal

Snack

180 kcal, 8g proteine, 13g carboidrati netti, 10g grassi



Clementina
1 clementina(e)- 39 kcal



Mozzarella a bastoncino
1 bastoncino(i)- 83 kcal



Cioccolato fondente
1 quadretto(i)- 60 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

495 kcal, 36g proteine, 46g carboidrati netti, 14g grassi



Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)
2 lattina(e)- 494 kcal

Cena

430 kcal, 25g proteine, 29g carboidrati netti, 22g grassi



Tofu base
6 oz- 257 kcal



Lenticchie
174 kcal

Giorno 4

1582 kcal ● 143g proteine (36%) ● 65g grassi (37%) ● 87g carboidrati (22%) ● 19g fibre (5%)

Colazione

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



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Toast con hummus

1 fetta- 146 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

395 kcal, 29g proteine, 16g carboidrati netti, 22g grassi



Insalata di uova e avocado

266 kcal



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal

Cena

430 kcal, 25g proteine, 29g carboidrati netti, 22g grassi



Tofu base

6 oz- 257 kcal



Lenticchie

174 kcal

Giorno 5

1661 kcal ● 150g proteine (36%) ● 66g grassi (36%) ● 85g carboidrati (20%) ● 31g fibre (8%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Toast con avocado

1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base

1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

210 kcal, 6g proteine, 18g carboidrati netti, 12g grassi



Noci

1/8 tazza(e)- 87 kcal



Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i)- 120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 misurino- 327 kcal

Pranzo

445 kcal, 31g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i)- 370 kcal

Cena

435 kcal, 29g proteine, 12g carboidrati netti, 24g grassi



Tempeh base

4 oz- 295 kcal



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 6

1653 kcal ● 154g proteine (37%) ● 64g grassi (35%) ● 82g carboidrati (20%) ● 34g fibre (8%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

200 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Cioccolato fondente e lamponi
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

445 kcal, 31g proteine, 39g carboidrati netti, 15g grassi



Latte
1/2 tazza(e)- 75 kcal



Panino deli con hummus e verdure
1 panino(i)- 370 kcal

Cena

435 kcal, 29g proteine, 12g carboidrati netti, 24g grassi



Tempeh base
4 oz- 295 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 7

1609 kcal ● 144g proteine (36%) ● 52g grassi (29%) ● 111g carboidrati (28%) ● 31g fibre (8%)

Colazione

250 kcal, 11g proteine, 13g carboidrati netti, 14g grassi



Toast con avocado
1 fetta(e)- 168 kcal



Uova fritte base
1 uovo(s)- 80 kcal

Snack

200 kcal, 9g proteine, 16g carboidrati netti, 9g grassi



Ricotta e miele
1/4 tazza(e)- 62 kcal



Cioccolato fondente e lamponi
138 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 misurino- 327 kcal

Pranzo

410 kcal, 29g proteine, 27g carboidrati netti, 18g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Panino con insalata di uova e avocado
1/2 panino(i)- 281 kcal

Cena

425 kcal, 22g proteine, 52g carboidrati netti, 8g grassi



Insalata mista
121 kcal



Pilaf di riso con polpette senza carne
186 kcal



Lenticchie
116 kcal

Verdure e prodotti vegetali

- ketchup
2 cucchiaino (34g)
- cipolla
1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)
- peperone
1/2 piccolo (37g)
- cetriolo
1/3 cetriolo (21 cm) (90g)
- broccoli surgelati
4 tazza (364g)
- carote
1/2 piccolo (14 cm) (25g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 cuori (250g)
- pomodori
5/6 medio intero (≈6,4 cm dia.) (99g)
- cipolla rossa
1/8 medio (dia. 6,4 cm) (14g)

Altro

- nuggets vegani 'chik'n'
8 nuggets (172g)
- Panino tipo sub
1 panino/i (85g)
- insalata mista
2/3 tazza (20g)
- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
2 contenitore (340g)
- Affettati vegetali
12 fette (125g)
- polpette vegane surgelate
1 1/2 polpetta(e) (45g)
- piselli mangiatutto
1/8 tazza (5g)

Bevande

- polvere proteica
21 porzione (80 mL ciascuna) (651g)
- acqua
23 2/3 tazza(e) (5610mL)

Frutta e succhi di frutta

- clementine
3 frutto (222g)
- lamponi
2 tazza (246g)

Dolci

- cioccolato fondente, 70-85%
7 quadrato/i (70g)
- miele
2 cucchiaino (14g)

Grassi e oli

- olio
2 oz (64mL)
- olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)
- condimento per insalata
1 cucchiaino (14mL)

Cereali e pasta

- seitan
3 oz (85g)

Zuppe, salse e sughi

- zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)
4 lattina (~540 g) (2104g)

Prodotti da forno

- pane
2/3 lbs (320g)
- bagel
1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

Legumi e prodotti a base di legumi

- hummus
2/3 tazza (165g)
- tofu compatto
3/4 lbs (340g)
- lenticchie crude
2/3 tazza (128g)
- tempeh
1/2 lbs (227g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1/8 oz (2g)
- aglio in polvere
1/2 cucchiaino (2g)

- uva
2 tazza (184g)
- avocado
1 1/3 avocado (268g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio a bastoncino
3 stecca (84g)
 - uova
10 1/2 grande (525g)
 - formaggio
1 fetta (30 g ciasc.) (28g)
 - latte intero
3 tazza(e) (720mL)
 - burro
1/2 cucchiaio (7g)
 - cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)
1/2 tazza (113g)
-

- pepe nero
2 pizzico (0g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci
4 cucchiaio, senza guscio (25g)

Piatti pronti, portate principali e contorni

- miscela di riso aromatizzato
1/8 scatola (225 g) (28g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Lampone

3/4 tazza(s) - 54 kcal ● 1g proteine ● 1g grassi ● 5g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

lamponi
3/4 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi
1 1/2 tazza (185g)

1. Lava i lamponi e servi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Toast con hummus

1 fetta - 146 kcal ● 7g proteine ● 5g grassi ● 15g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
hummus
2 1/2 cucchiaino (38g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
2 fetta (64g)
hummus
5 cucchiaino (75g)

1. (Facoltativo) Tosta il pane.
 2. Spalma l'hummus sul pane e servi.
-

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Toast con avocado

1 fetta(e) - 168 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 13g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pane
1 fetta (32g)
avocado, maturo, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

pane
3 fetta (96g)
avocado, maturo, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Tosta il pane.
 2. Aggiungi avocado maturo e schiaccialo con una forchetta.
-

Uova fritte base

1 uovo(s) - 80 kcal ● 6g proteine ● 6g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova
1 grande (50g)
olio
1/4 cucchiaino (1mL)

Per tutti i 3 pasti:

uova
3 grande (150g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso.
 2. Rompi le uova nella padella e cuoci finché gli albumi non sono più liquidi. Condisci con sale e pepe e servi.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Chik'n nuggets

8 nuggets - 441 kcal ● 24g proteine ● 18g grassi ● 41g carboidrati ● 4g fibre



Dà 8 nuggets porzioni

ketchup

2 cucchiaino (34g)

nuggets vegani 'chik'n'

8 nuggets (172g)

1. Cuocere i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servire con ketchup.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Zuppa in scatola a pezzi (non cremosa)

2 lattina(e) - 494 kcal ● 36g proteine ● 14g grassi ● 46g carboidrati ● 11g fibre



Per singolo pasto:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

2 lattina (~540 g) (1052g)

Per tutti i 2 pasti:

zuppa a pezzi in scatola (varietà non cremose)

4 lattina (~540 g) (2104g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Insalata di uova e avocado

266 kcal ● 15g proteine ● 19g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



aglio in polvere
1/3 cucchiaino (1g)
avocado
1/3 avocado (67g)
insalata mista
2/3 tazza (20g)
uova, sode e raffreddate
2 grande (100g)

1. Usa uova sode acquistate pronte o preparale e lasciale raffreddare in frigorifero.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Servi sopra un letto di verdure.

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero
1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero
1 tazza(e) (240mL)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Panino deli con hummus e verdure

1 panino(i) - 370 kcal ● 27g proteine ● 11g grassi ● 33g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

pane
2 fetta(e) (64g)
Affettati vegetali
6 fette (62g)
hummus
3 cucchiaino (45g)
cetriolo
4 cucchiaino, fette (26g)

Per tutti i 2 pasti:

pane
4 fetta(e) (128g)
Affettati vegetali
12 fette (125g)
hummus
6 cucchiaino (90g)
cetriolo
1/2 tazza, fette (52g)

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

Cottage cheese & coppa di frutta

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



Dà 1 contenitore porzioni

Coppetta di fiocchi di latte con frutta
1 contenitore (170g)

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

Panino con insalata di uova e avocado

1/2 panino(i) - 281 kcal ● 15g proteine ● 16g grassi ● 14g carboidrati ● 6g fibre



Dà 1/2 panino(i) porzioni

aglio in polvere

2 pizzico (1g)

avocado

1/4 avocado (50g)

pane

1 fetta (32g)

pomodori, tagliato a metà

3 cucchiaino di pomodorini (28g)

uova, sode e raffreddato

1 1/2 grande (75g)

1. Usa uova sode acquistate oppure prepara le tue mettendo le uova in un pentolino e coprendole con acqua. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire per 8-10 minuti. Lascia raffreddare le uova e poi sgusciare.
2. Unisci le uova, l'avocado, l'aglio e un po' di sale e pepe in una ciotola. Schiaccia con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi i pomodori. Mescola.
4. Metti l'insalata di uova tra le fette di pane per formare il panino.
5. Servi.
6. (Nota: puoi conservare l'eventuale insalata di uova avanzata in frigorifero per uno o due giorni)

Snack 1 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Clementina

1 clementina(e) - 39 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

clementine

1 frutto (74g)

Per tutti i 3 pasti:

clementine

3 frutto (222g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i) - 83 kcal ● 7g proteine ● 6g grassi ● 2g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggino a bastoncino

1 stecca (28g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggino a bastoncino

3 stecca (84g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cioccolato fondente

1 quadretto(i) - 60 kcal ● 1g proteine ● 4g grassi ● 4g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cioccolato fondente, 70-85%

1 quadrato/i (10g)

Per tutti i 3 pasti:

cioccolato fondente, 70-85%

3 quadrato/i (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Noci

1/8 tazza(e) - 87 kcal ● 2g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

noci

2 cucchiaio, senza guscio (13g)

Per tutti i 2 pasti:

noci

4 cucchiaio, senza guscio (25g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bagel piccolo tostato con burro

1/2 bagel(i) - 120 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

burro

1/4 cucchiaino (4g)

bagel

1/2 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (35g)

Per tutti i 2 pasti:

burro

1/2 cucchiaino (7g)

bagel

1 bagel piccolo (diam. circa 7.6 cm) (69g)

1. Tosta il bagel fino al grado desiderato.
2. Spalma il burro.
3. Buon appetito.

Snack 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Ricotta e miele

1/4 tazza(e) - 62 kcal ● 7g proteine ● 1g grassi ● 7g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

4 cucchiaino (57g)

miele

1 cucchiaino (7g)

Per tutti i 2 pasti:

cottage cheese a basso contenuto di grassi (1% di grassi)

1/2 tazza (113g)

miele

2 cucchiaino (14g)

1. Servi la ricotta in una ciotola e irrorala con il miele.

Cioccolato fondente e lamponi

138 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

lamponi

4 cucchiaino (31g)

cioccolato fondente, 70-85%

2 quadrato/i (20g)

Per tutti i 2 pasti:

lamponi

1/2 tazza (62g)

cioccolato fondente, 70-85%

4 quadrato/i (40g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Philly cheesesteak con seitan

1/2 panino/i - 285 kcal ● 19g proteine ● 10g grassi ● 28g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

Panino tipo sub

1/2 panino/i (43g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

formaggio

1/2 fetta (30 g ciasc.) (14g)

cipolla, tritato

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

peperone, affettato

1/4 piccolo (19g)

seitan, tagliato a strisce

1 1/2 oz (43g)

Per tutti i 2 pasti:

Panino tipo sub

1 panino/i (85g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

formaggio

1 fetta (30 g ciasc.) (28g)

cipolla, tritato

1/4 medio (dia. 6,4 cm) (28g)

peperone, affettato

1/2 piccolo (37g)

seitan, tagliato a strisce

3 oz (85g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungere peperoni e cipolla; cuocere per alcuni minuti fino a quando iniziano ad ammorbidirsi e le cipolle cominciano a caramellare. Aggiungere il formaggio e mescolare leggermente fino a farlo sciogliere. Trasferire le verdure su un piatto. Aggiungere il seitan affettato nella padella e cuocere per un paio di minuti per lato, fino a quando è riscaldato e i bordi sono dorati e croccanti. Quando il seitan è pronto, rimettere le verdure nella padella e mescolare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Aggiungere il ripieno nel panino e servire!

Uva

58 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 9g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

uva

1 tazza (92g)

Per tutti i 2 pasti:

uva

2 tazza (184g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Latte

1/2 tazza(e) - 75 kcal ● 4g proteine ● 4g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1/2 tazza(e) (120mL)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

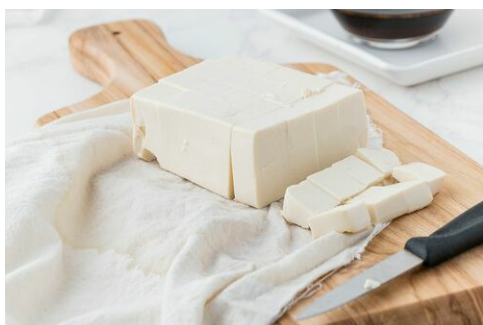
1. La ricetta non contiene istruzioni.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Tofu base

6 oz - 257 kcal ● 13g proteine ● 21g grassi ● 4g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaio (15mL)

tofu compatto

6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaio (30mL)

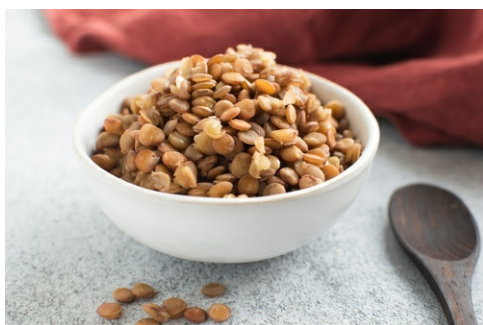
tofu compatto

3/4 lbs (340g)

1. Taglia il tofu nella forma desiderata, ungilo 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.

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)

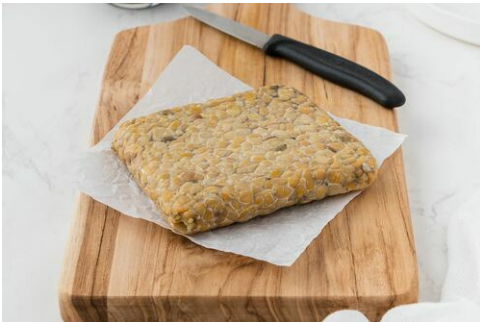
1. Le istruzioni per la cottura delle lenticchie possono variare. Segui le indicazioni sulla confezione se possibile.
2. Scalda lenticchie, acqua e sale in una casseruola a fuoco medio. Porta a sobbollire, copri e cuoci per circa 20-30 minuti o finché le lenticchie non sono morbide. Scola l'acqua in eccesso. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Tempeh base

4 oz - 295 kcal ● 24g proteine ● 15g grassi ● 8g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

tempeh
4 oz (113g)
olio
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

tempeh
1/2 lbs (227g)
olio
4 cucchiaino (20mL)

1. Taglia il tempeh nella forma desiderata, unghilo 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.

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

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, pelate e grattugiate o affettate

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

lattuga romana (romaine), sminuzzata

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.

Pilaf di riso con polpette senza carne

186 kcal ● 10g proteine ● 4g grassi ● 25g carboidrati ● 3g fibre



miscela di riso aromatizzato

1/8 scatola (225 g) (28g)

polpette vegane surgelate

1 1/2 polpetta(e) (45g)

pomodori

1 1/2 pomodorini (26g)

piselli mangiatutto, con le estremità rimosse

1/8 tazza (5g)

1. Prepara il mix per riso seguendo le istruzioni per il fornello, ma a metà cottura incorpora i pomodori e i piselli mangiatutto e lascia cuocere per il tempo rimanente. Metti da parte.
2. Nel frattempo prepara le polpette vegane secondo le istruzioni sulla confezione.
3. Impiatta il mix di riso e guarnisci con le polpette vegane. Servi.

Lenticchie

116 kcal ● 8g proteine ● 0g grassi ● 17g carboidrati ● 3g fibre



acqua
2/3 tazza(e) (158mL)
sale
1/3 pizzico (0g)
lenticchie crude, sciacquato
2 2/3 cucchiaino (32g)

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.

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.
-