

Dieta - Menu dieta vegetariana ricca di proteine da 1700 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

1743 kcal ● 152g proteine (35%) ● 84g grassi (44%) ● 75g carboidrati (17%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

270 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta

1 contenitore- 131 kcal



Uova bollite

2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

220 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Popcorn

2 1/2 tazze- 101 kcal



Semi di girasole

120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

435 kcal, 22g proteine, 17g carboidrati netti, 29g grassi



Tofu base

8 oz- 342 kcal



Fagiolini

95 kcal

Cena

435 kcal, 12g proteine, 32g carboidrati netti, 26g grassi



Pizza margherita su flatbread

317 kcal



Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal

Giorno 2

1710 kcal ● 171g proteine (40%) ● 69g grassi (36%) ● 78g carboidrati (18%) ● 24g fibre (6%)

Colazione

270 kcal, 27g proteine, 14g carboidrati netti, 12g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Uova bollite
2 uovo(i)- 139 kcal

Snack

220 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Popcorn
2 1/2 tazze- 101 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

460 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 24g grassi



Chik'n tenders croccanti
5 1/3 tender/i- 305 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Cena

375 kcal, 29g proteine, 20g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal



Fagiolini
63 kcal

Giorno 3

1723 kcal ● 165g proteine (38%) ● 72g grassi (38%) ● 79g carboidrati (18%) ● 25g fibre (6%)

Colazione

285 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal

Snack

220 kcal, 7g proteine, 10g carboidrati netti, 16g grassi



Popcorn
2 1/2 tazze- 101 kcal



Semi di girasole
120 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

460 kcal, 24g proteine, 32g carboidrati netti, 24g grassi



Chik'n tenders croccanti
5 1/3 tender/i- 305 kcal



Insalata di pomodoro e avocado
156 kcal

Cena

375 kcal, 29g proteine, 20g carboidrati netti, 15g grassi



Tempeh buffalo con tzatziki
314 kcal



Fagiolini
63 kcal

Giorno 4

1765 kcal ● 160g proteine (36%) ● 53g grassi (27%) ● 130g carboidrati (30%) ● 32g fibre (7%)

Colazione

285 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal

Snack

195 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

520 kcal, 23g proteine, 44g carboidrati netti, 24g grassi



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



Riso integrale
1/2 tazza di riso integrale cotto- 115 kcal



Insalata mista semplice con pomodoro
189 kcal

Cena

385 kcal, 18g proteine, 47g carboidrati netti, 8g grassi



Cassoulet di fagioli bianchi
385 kcal

Giorno 5

1700 kcal ● 162g proteine (38%) ● 61g grassi (32%) ● 106g carboidrati (25%) ● 19g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 21g proteine, 14g carboidrati netti, 15g grassi



Cottage cheese & coppa di frutta
1 contenitore- 131 kcal



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal

Snack

195 kcal, 13g proteine, 22g carboidrati netti, 4g grassi



Yogurt greco magro
1 vasetto(i)- 155 kcal



Bastoncini di carota
1 1/2 carota(e)- 41 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico
3 1/2 misurino- 382 kcal

Pranzo

435 kcal, 17g proteine, 48g carboidrati netti, 17g grassi



Couscous
201 kcal



Fave al burro
55 kcal



Tofu alla Buffalo
177 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteine, 18g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata di edamame e barbabietole
171 kcal



Tofu cajun
236 kcal

Giorno 6

1700 kcal ● 176g proteine (41%) ● 57g grassi (30%) ● 99g carboidrati (23%) ● 23g fibre (5%)

Colazione

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



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di uova e avocado

133 kcal

Snack

260 kcal, 32g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



Frullato proteico (latte)

258 kcal

Pranzo

445 kcal, 22g proteine, 58g carboidrati netti, 10g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

364 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteine, 18g carboidrati netti, 23g grassi



Insalata di edamame e barbabietole

171 kcal



Tofu cajun

236 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Giorno 7

1704 kcal ● 166g proteine (39%) ● 46g grassi (25%) ● 128g carboidrati (30%) ● 27g fibre (6%)

Colazione

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



Latte

1/2 tazza(e)- 75 kcal



Insalata di uova e avocado

133 kcal

Snack

260 kcal, 32g proteine, 13g carboidrati netti, 8g grassi



Frullato proteico (latte)

258 kcal

Pranzo

445 kcal, 22g proteine, 58g carboidrati netti, 10g grassi



Mozzarella a bastoncino

1 bastoncino(i)- 83 kcal



Ciotola tabbouleh di ceci speziati

364 kcal

Cena

410 kcal, 16g proteine, 47g carboidrati netti, 13g grassi



Bowl greca di fagioli bianchi e quinoa

326 kcal



Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal

Integratori proteici

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



Frullato proteico

3 1/2 misurino- 382 kcal

Prodotti da forno

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

Latticini e prodotti a base di uova

- mozzarella grattugiata
4 cucchiaio (22g)
- uova
9 grande (450g)
- formaggio cheddar
1 1/2 cucchiaio, grattugiato (11g)
- yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.) (300g)
- burro
4 pizzico (2g)
- latte intero
3 tazza(e) (720mL)
- formaggino a bastoncino
2 stecca (56g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
9 foglie (5g)
- aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)
- sale
4 g (4g)
- pepe nero
1 1/2 g (1g)
- aglio in polvere
1/4 cucchiaio (2g)
- condimento Cajun
1/2 cucchiaio (3g)
- cumino macinato
1/4 cucchiaio (1g)
- aneto secco
1 pizzico (0g)
- origano secco
1 pizzico, foglie (0g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 1/4 cucchiaio (48mL)
- olio
2 oz (62mL)
- condimento per insalata
1/3 tazza (71mL)

Frutta e succhi di frutta

- succo di lime
2 cucchiaio (27mL)
- avocado
1 1/4 avocado (251g)
- succo di limone
1 cucchiaio (16mL)

Altro

- Coppetta di fiocchi di latte con frutta
5 contenitore (850g)
- popcorn, microonde, salato
7 1/2 tazza scoppiata (83g)
- tzatziki
1/3 tazza(e) (70g)
- tenders vegani stile 'chik'n'
10 2/3 pezzi (272g)
- lievito nutrizionale
1/4 cucchiaio (1g)
- insalata mista
1 1/2 confezione (155 g) (244g)

Bevande

- polvere proteica
26 1/2 porzione (80 mL ciascuna) (822g)
- acqua
25 tazza(e) (5961mL)

Legumi e prodotti a base di legumi

- tofu compatto
1 2/3 lbs (751g)
- tempeh
10 oz (284g)
- fagioli bianchi in scatola
3/4 lattina/e (329g)
- burro di arachidi
1 cucchiaio (16g)
- salsa di soia (tamari)
1/2 cucchiaino (3mL)
- ceci in scatola
2/3 lattina/e (299g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
2 oz (57g)

Zuppe, salse e sughi

vinaigrette balsamica
2 cucchiaio (30mL)

condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)

salsa Frank's Red Hot
1/3 tazza (79mL)

brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)

Verdure e prodotti vegetali

pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (455g)

aglio
2 1/2 spicchio(i) (8g)

cipolla
3/4 medio (dia. 6,4 cm) (83g)

Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)

ketchup
2 2/3 cucchiaio (45g)

cipollotti
1 1/2 cucchiaio, tritato (9g)

carote
4 medio (255g)

sedano crudo
1 1/6 gambo medio (19–20 cm) (47g)

edamame, surgelato, sgucciato
1 tazza (118g)

Barbabietole precotte (in scatola o refrigerate)
4 barbabietta(e) (200g)

fagioli lima, surgelati
1/8 confezione (280 g) (36g)

cetriolo
2/3 cetriolo (21 cm) (201g)

prezzemolo fresco
2 2/3 rametti (3g)

Cereali e pasta

riso integrale
2 3/4 cucchiaio (32g)

couscous istantaneo aromatizzato
1 scatola (165 g) (164g)

quinoa, cruda
3 cucchiaio (32g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

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.

Uova bollite

2 uovo(i) - 139 kcal ● 13g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

2 grande (100g)

Per tutti i 2 pasti:

uova

4 grande (200g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri le con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3, giorno 4 e giorno 5

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 3 pasti:

Coppetta di fiocchi di latte con frutta

3 contenitore (510g)

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

Omelette con pomodoro e basilico

152 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar

1/2 cucchiaino, grattugiato (4g)

cipollotti

1/2 cucchiaino, tritato (3g)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

pomodori, finemente tritato

1/2 pomodoro serpente (31g)

uova, sbattute

1 grande (50g)

basilico fresco, strappato

2 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

formaggio cheddar

1 1/2 cucchiaino, grattugiato (11g)

cipollotti

1 1/2 cucchiaino, tritato (9g)

olio d'oliva

1 1/2 cucchiaino (23mL)

pomodori, finemente tritato

1 1/2 pomodoro serpente (93g)

uova, sbattute

3 grande (150g)

basilico fresco, strappato

6 foglie (3g)

1. In una ciotola piccola, mescola pomodoro, formaggio, basilico, cipolla, metà dell'olio e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio rimanente in una padella piccola e versa uno strato uniforme di uova. Quando è cotta, distribuisci il composto di pomodoro su metà dell'omelette e piega l'altra metà sopra.
3. Tieni sul fuoco per altri 30 secondi circa, poi togli e servi.

Colazione 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

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.
-

Insalata di uova e avocado

133 kcal ● 7g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

aglio in polvere
1 1/3 pizzico (1g)
avocado
1/6 avocado (34g)
insalata mista
1/3 tazza (10g)
uova, sode e raffreddate
1 grande (50g)

Per tutti i 2 pasti:

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.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Tofu base

8 oz - 342 kcal ● 18g proteine ● 28g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

olio

4 cucchiaino (20mL)

tofu compatto

1/2 lbs (227g)

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.

Fagiolini

95 kcal ● 4g proteine ● 1g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Fagiolini verdi surgelati

2 tazza (242g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Chik'n tenders croccanti

5 1/3 tender/i - 305 kcal ● 22g proteine ● 12g grassi ● 27g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

tenders vegani stile 'chik'n'

5 1/3 pezzi (136g)

ketchup

4 cucchiaino (23g)

Per tutti i 2 pasti:

tenders vegani stile 'chik'n'

10 2/3 pezzi (272g)

ketchup

2 2/3 cucchiaino (45g)

1. Cuoci i chik'n tenders seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Servi con ketchup.

Insalata di pomodoro e avocado

156 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cipolla

2 cucchiaino, tritato (10g)

succo di lime

2 cucchiaino (10mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (3mL)

aglio in polvere

1 1/3 pizzico (1g)

sale

1 1/3 pizzico (1g)

pepe nero

1 1/3 pizzico, macinato (0g)

avocado, a cubetti

1/3 avocado (67g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(41g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla

4 cucchiaino, tritato (20g)

succo di lime

4 cucchiaino (20mL)

olio d'oliva

1 cucchiaino (5mL)

aglio in polvere

1/3 cucchiaino (1g)

sale

1/3 cucchiaino (2g)

pepe nero

1/3 cucchiaino, macinato (1g)

avocado, a cubetti

2/3 avocado (134g)

pomodori, a dadini

2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.)
(82g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

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.\r\n\r\nTagliare il tempeh a fette a forma di nugget.\r\n\r\nIn 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.\r\n\r\nImmergere il tempeh nella salsa e ricoprirlo completamente. Disporre sulla teglia. Assicurarsi di conservare una piccola parte della salsa per dopo.\r\n\r\nCuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando si forma una crosticina dal burro di arachidi.\r\n\r\nRrorare con la salsa extra sopra e servire.

Riso integrale

1/2 tazza di riso integrale cotto - 115 kcal ● 2g proteine ● 1g grassi ● 23g carboidrati ● 1g fibre



Dà 1/2 tazza di riso integrale cotto porzioni

sale

1 pizzico (1g)

acqua

1/3 tazza(e) (79mL)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

riso integrale

2 2/3 cucchiaio (32g)

1. (Nota: seguire le istruzioni sulla confezione del riso se differiscono da quanto sotto)
2. Sciacquare l'amido dal riso in un colino sotto acqua fredda per 30 secondi.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco alto in una pentola capiente con coperchio aderente.
4. Aggiungere il riso, mescolarlo una sola volta e cuocere a fuoco lento, coperto, per 30-45 minuti o fino a quando l'acqua è assorbita.
5. Togliere dal fuoco e lasciare riposare, coperto, per altri 10 minuti. Sgranare con una forchetta.

Insalata mista semplice con pomodoro

189 kcal ● 4g proteine ● 12g grassi ● 13g carboidrati ● 4g fibre



insalata mista

3 3/4 tazza (113g)

pomodori

10 cucchiaio di pomodorini (93g)

condimento per insalata

1/4 tazza (56mL)

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

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Couscous

201 kcal ● 7g proteine ● 0g grassi ● 40g carboidrati ● 3g fibre



couscous istantaneo aromatizzato

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

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Fave al burro

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



sale
1/2 pizzico (0g)
fagioli lima, surgelati
1/8 confezione (280 g) (36g)
burro
4 pizzico (2g)
pepe nero
1/4 pizzico, macinato (0g)

1. Cuocere le fave seguendo le istruzioni della confezione.
2. Una volta scolate, aggiungere burro, sale e pepe; mescolare fino a quando il burro è sciolto.
3. Servire.

Tofu alla Buffalo

177 kcal ● 8g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 0g fibre



salsa Frank's Red Hot
4 cucchiaino (20mL)
condimento ranch
1 cucchiaio (15mL)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti
1/4 lbs (99g)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungi il tofu a cubetti con un pizzico di sale e frigi fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Abbassa il fuoco. Versa la salsa piccante. Cuoci finché la salsa non si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servi il tofu con ranch.

Pranzo 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Mozzarella a bastoncino

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



Per singolo pasto:

formaggio a bastoncino
1 stecca (28g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio a bastoncino
2 stecca (56g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Ciotola tabbouleh di ceci speziati

364 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 56g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

couscous istantaneo aromatizzato

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

olio

1/6 cucchiaino (1mL)

cumino macinato

1/3 cucchiaino (1g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (2mL)

cetriolo, tritato

1/6 cetriolo (21 cm) (50g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

1/3 lattina/e (149g)

pomodori, tritato

1/3 pomodoro roma (27g)

prezzemolo fresco, tritato

1 1/3 rametti (1g)

Per tutti i 2 pasti:

couscous istantaneo aromatizzato

2/3 scatola (165 g) (110g)

olio

1/3 cucchiaino (2mL)

cumino macinato

1/4 cucchiaino (1g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

cetriolo, tritato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

ceci in scatola, scolato e sciacquato

2/3 lattina/e (299g)

pomodori, tritato

2/3 pomodoro roma (53g)

prezzemolo fresco, tritato

2 2/3 rametti (3g)

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.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1, giorno 2 e giorno 3

Popcorn

2 1/2 tazze - 101 kcal ● 1g proteine ● 6g grassi ● 8g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

popcorn, microonde, salato

2 1/2 tazza scoppiata (28g)

Per tutti i 3 pasti:

popcorn, microonde, salato

7 1/2 tazza scoppiata (83g)

1. Segui le istruzioni sulla confezione.

Semi di girasole

120 kcal ● 6g proteine ● 9g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
2/3 oz (19g)

Per tutti i 3 pasti:

semi di girasole
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Yogurt greco magro

1 vasetto(i) - 155 kcal ● 12g proteine ● 4g grassi ● 16g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

yogurt greco magro aromatizzato
1 contenitore/i (150 g ciasc.)
(150g)

Per tutti i 2 pasti:

yogurt greco magro aromatizzato
2 contenitore/i (150 g ciasc.)
(300g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Bastoncini di carota

1 1/2 carota(e) - 41 kcal ● 1g proteine ● 0g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

carote
1 1/2 medio (92g)

Per tutti i 2 pasti:

carote
3 medio (183g)

1. Taglia le carote a bastoncini e servi.
-

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Frullato proteico (latte)

258 kcal ● 32g proteine ● 8g grassi ● 13g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

latte intero

1 tazza(e) (240mL)

polvere proteica

1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)

Per tutti i 2 pasti:

latte intero

2 tazza(e) (480mL)

polvere proteica

2 porzione (80 mL ciascuna) (62g)

1. Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Servire.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pizza margherita su flatbread

317 kcal ● 10g proteine ● 17g grassi ● 29g carboidrati ● 2g fibre



pane naan
1/2 pezzo/i (45g)
mozzarella grattugiata
4 cucchiaio (22g)
basilico fresco
3 foglie (2g)
olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
aceto balsamico
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
1/2 pizzico (0g)
pepe nero
1/2 pizzico (0g)
pomodori, affettato sottilmente
1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)
aglio, tagliato a dadini piccoli
1 1/2 spicchio(i) (5g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Mescola metà dell'olio con tutta l'aglio tritato. Spalma metà della miscela sul naan.
3. Cuoci in forno per circa 5 minuti.
4. Togli dal forno e cospargi con il formaggio, poi disponi le fette di pomodoro sopra il formaggio. Condisci con sale e pepe.
5. Rimettilo in forno per altri 5 minuti, poi 2-3 minuti sotto il grill. Controlla il pane mentre cuoce per evitare che si scurisca troppo.
6. Nel frattempo, mescola l'aceto balsamico con l'olio rimasto fino a ottenere un composto omogeneo. Trita il basilico.
7. Una volta fuori dal forno, condisci il flatbread con la miscela di aceto a piacere, aggiungi le foglie di basilico e affetta.

Insalata di pomodoro e avocado

117 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 3g carboidrati ● 4g fibre



cipolla
1/2 cucchiaio, tritato (8g)
succo di lime
1/2 cucchiaio (8mL)
olio d'oliva
3/8 cucchiaino (2mL)
aglio in polvere
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
avocado, a cubetti
1/4 avocado (50g)
pomodori, a dadini
1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (31g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
 2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
 3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
 4. Servire freddo.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Tempeh buffalo con tzatziki

314 kcal ● 26g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 8g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

2 cucchiaio (30mL)

tzatziki

1/8 tazza(e) (28g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

tempeh, tritato grossolanamente

4 oz (113g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

4 cucchiaio (60mL)

tzatziki

1/4 tazza(e) (56g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

tempeh, tritato grossolanamente

1/2 lbs (227g)

1. Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Aggiungere il tempeh con un pizzico di sale e friggere fino a renderlo croccante, mescolando di tanto in tanto.
2. Ridurre il fuoco al minimo. Versare la salsa piccante. Cuocere finché la salsa si addensa, circa 2-3 minuti.
3. Servire il tofu con tzatziki.

Fagiolini

63 kcal ● 3g proteine ● 0g grassi ● 8g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

Fagiolini verdi surgelati

1 1/3 tazza (161g)

Per tutti i 2 pasti:

Fagiolini verdi surgelati

2 2/3 tazza (323g)

1. Preparare seguendo le istruzioni sulla confezione.
-

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Cassoulet di fagioli bianchi

385 kcal ● 18g proteine ● 8g grassi ● 47g carboidrati ● 14g fibre



brodo vegetale
1/4 tazza(e) (mL)
olio
1/2 cucchiaino (8mL)
carote, pelato e tagliato a fette
1 grande (72g)
aglio, tritato
1 spicchio(i) (3g)
sedano crudo, tagliato a fette sottili
1/2 gambo medio (19–20 cm) (20g)
cipolla, tagliato a dadini
1/2 medio (dia. 6,4 cm) (55g)
fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato
1/2 lattina/e (220g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

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 cucchiaino (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 cucchiaino (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.\r\nDisponi le verdure a foglia, gli edamame e le barbabietole in una ciotola. Condisci con la salsa e servi.

Tofu cajun

236 kcal ● 17g proteine ● 16g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

condimento Cajun

1/4 cucchiaino (2g)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

1/2 lbs (213g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento Cajun

1/2 cucchiaino (3g)

olio

1 cucchiaino (15mL)

tofu compatto, tamponato e tagliato a cubetti

15 oz (425g)

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

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Bowl greca di fagioli bianchi e quinoa

326 kcal ● 14g proteine ● 10g grassi ● 38g carboidrati ● 8g fibre



quinoa, cruda

3 cucchiaino (32g)

aneto secco

1 pizzico (0g)

tzatziki

1/8 tazza(e) (14g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (8mL)

olio d'oliva

1/2 cucchiaino (8mL)

origano secco

1 pizzico, foglie (0g)

acqua

1/3 tazza(e) (74mL)

fagioli bianchi in scatola, scolato e sciacquato

1/4 lattina/e (110g)

1. Unisci quinoa, acqua e un pizzico di sale in una casseruola a fuoco alto. Porta a ebollizione, copri, abbassa il fuoco e cuoci finché la quinoa è morbida e l'acqua assorbita, circa 10-20 minuti (o segui le istruzioni della confezione). Metti da parte.
2. In una ciotola media unisci fagioli bianchi, aneto, origano, succo di limone, olio d'oliva e un po' di sale e pepe. Mescola per amalgamare.
3. Servi la quinoa con i fagioli bianchi alla greca e lo tzatziki.

Insalata semplice con sedano, cetriolo e pomodoro

85 kcal ● 3g proteine ● 3g grassi ● 9g carboidrati ● 3g fibre



condimento per insalata

3 cucchiaino (15mL)

insalata mista

1/3 confezione (155 g) (52g)

cetriolo, affettato

1/3 cetriolo (21 cm) (100g)

pomodori, a dadini

1/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (41g)

sedano crudo, tritato

2/3 gambo medio (19–20 cm) (27g)

1. Mescola tutte le verdure in una ciotola capiente.
2. Condisci con il condimento per insalata al momento di servire.

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.
-